

-

Hanna Jaakkola

Liikunta lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana

Innostusta ja uskallusta WAU!-kerhosta 2.–4.-luokkalaisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

14.09.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Hanna Jaakkola Liikunta lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana Innostusta ja uskallusta WAU!-kerhosta 2.–4.-luokkalaisille 36 sivua + 1 liite 14.09.2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Lehtori Seija Mäenpää Yliopettaja Jyrki Konkka
<p>Tässä opinnäytetyössä toteutetaan sosiaalisia taitoja vahvistava liikunnallinen toimintakokonaisuus. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyölleni ovat Liikkuva koulu -ohjelma ja WAU ry. Liikkuva koulu -ohjelma on toimeksiantaja opinnäytetyölleni ja WAU!-kerhoon toteutin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden. Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on lisätä aktiivisuutta lasten koulupäivään kehittämällä uusia toiminnallisia tapoja. Liikkuva koulu on valtakunnallinen ohjelma. WAU ry järjestää maksuttomia WAU!-liikuntakerhoja eri puolella suomea. WAU!-kerho on tarkoitettu erityisesti sellaisille lapsille, joilla ei ole muuta liikuntaharrastusta. Kohdekoulu, jonne toteutin liikuntatuokiot, kuuluu Liikkuva koulu -ohjelmaan.</p> <p>Opinnäytetyöni viitekehyksenä toimivat psykomotoriikka ja sosiaaliset taidot. Liikuntatuokioiden harjoitukset perustuivat psykomotoriseen lähestymistapaan. Psykomotoriikka on soveltavaa liikuntaa, jossa painottuu lasten omaehtoinen tekeminen. Psykomotoriikan tavoitteena on vahvistaa lasten luottamusta omiin kykyihinsä ja tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia liikunnan avulla. Liikunta on hyvä työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun sen monipuolisuuden ja liikuntapeleissä vaadittavien vuorovaikutustaitojen vuoksi. Sosiaalisten taitojen harjoittelu liikunnan avulla edellyttää sellaisia liikuntaleikkejä, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua, sekä luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä. Jos liikuntakasvatus perustuu vahvasti kilpailullisuuteen ja lasten keskinäiseen vertailuun, se ei edistä sosiaalisia taitoja.</p> <p>Toteutin neljä liikuntatuokiota erääseen pääkaupunkiseudun WAU!-kerhoon. Kerho on suunnattu 2.–4.-luokkalaisille. Jokaiselle neljälle tuokiolle asetin sosiaalisia taitoja vahvistavia tavoitteita. Näiden tavoitteiden mukaisesti arvioin ja tarkkailin lasten sosiaalista käyttäytymistä. Liikuntatuokioiden sosiaalisia taitoja vahvistavat tavoitteet olivat sosiaalinen herkkyys, kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen. Valitsin liikuntatuokioiden sosiaalisten taitojen harjoitteluun näitä tavoitteita tukevia liikuntaleikkejä ja –pelejä. Ohjasin liikuntatuokiot yhdessä WAU!-kerhon ohjaajan kanssa. Liikuntatuokioiden aikana lapset pääsivät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja ja saivat onnistumisen kokemuksia. Liikuntatuokioissa jokainen lapsi sai toimia omalla tasollaan, eikä lapsia vertailtu keskenään. Opinnäytetyöni tuotti myös toimivan mallin, jonka avulla lasten sosiaalisia taitoja voidaan harjoituttaa.</p>	
Avainsanat	Sosiaaliset taidot, psykomotoriikka, onnistumisen kokemukset, Liikkuva koulu -ohjelma

Author Title Number of Pages Date	Hanna Jaakkola Strengthening Social Skills with Physical Education. Finnish Schools on the Move program and WAU club for Children Ages 8-11 36 pages + 1 appendix Autumn 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The goal of this thesis was to develop a series of functional physical exercises that support and strengthen the development of social skills. The thesis was made in cooperation with the Finnish Schools on the Move (Liikkuva koulu) program and WAU association. Finnish Schools on the Move is the client of the thesis, and the functional part of the thesis was performed in a WAU! club. The Finnish Schools on the Move is a nationwide program and the goal is to add motion and activity into children's school days by developing new functional practices. The WAU association offers WAU! sports clubs free of charge all around Finland. The WAU clubs are especially aimed at children with no sports as a hobby. The WAU club I worked with took place in a school that is part of the Finnish Schools on the Move program.</p> <p>The framework of my thesis consists of psychomotricity and social skills. The exercises of the sports classes were based on the theory of psychomotricity. Psychomotricity involves applied physical exercises with focus on children's voluntary actions. The goal of psychomotricity is to strengthen children's trust in their own skills and offer them experiences of success. Physical exercises are a good way to practice social skills because of the variety of different exercises and the interaction skills required in sports games. Practicing social skills by doing sports requires games that everyone can join as well as a safe atmosphere. If sports education is based on a strong sense of competition and comparisons between children, it will not improve social skills.</p> <p>I instructed and supervised four sports classes for a WAU club in the Helsinki metropolitan area. The club is aimed towards children aged 8 to 11. In each of the four classes I picked objectives on strengthening social skills. I then observed and evaluated the social interaction of the children according to these objectives. The objectives were: social sensitivity, the ability to create contacts and co-operate, tolerance and taking others into consideration. The sports games I picked were aimed to support these objectives. I directed the classes with the sports instructor of the WAU club. During the classes, the children practiced their social skills and had experiences of success. Every child had a chance to play at their own level without comparisons to others. The result of my thesis is a functional model of training and practicing children's social skills.</p>	
Keywords	social skills, psychomotricity, experiences of success, Finnish Schools on the move

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppanit	3
2.1	Liikkuva koulu -ohjelma	3
2.2	WAU ry ja WAU!-kerhot	4
3	Sosiaaliset taidot ja liikunta	6
3.1	Sosiaalisten taitojen määrittelyä	6
3.2	2.–4.-luokkalaisten sosiaaliset taidot	9
3.3	Erik. H. Eriksonin käsitys kouluikäisten sosiaalisesta kehityksestä	10
3.4	Sosiaalisia taitoja vahvistavan liikunnan järjestäminen kouluympäristössä	12
4	Psykomotoriikka liikuntatuokioiden lähtökohtana	13
4.1	Psykomotoriikan tausta	14
4.2	Psykomotoriikkatunneista uskallusta	16
5	Sosiaalisia taitoja vahvistavat liikuntatuokiot	18
5.1	Kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä: Temppuradan rakentaminen ja huivihippa	20
5.2	Sosiaalinen herkkyys 1.: Hampurilaisen rakentaminen ja säätiedotus	22
5.3	Sosiaalinen herkkyys 2.: Lasten oma kerta	24
5.4	Suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen: Koira taluttaa sokeaa ja sanomalehtipallopelejä	26
6	Arviointi	28
7	Pohdinta	31
	Lähteet	34
	Liitteet	
	Liite 1. Liikuntatuokioiden toteutus	

1 Johdanto

Tiedelehden (8/2015) artikkelissa Marko Hamilo kirjoittaa siitä, miten kilpailu tappaa koulu liikunnan. Liikunnasta pitävät yleensä eniten ne oppilaat, jotka ovat luonnostaan hyviä liikunnassa. Lapsille, jotka ovat kömpelöitä ja lihavia, liikuntatunnit voivat aiheuttaa elinikäisiä traumoja esimerkiksi lapsen jäädessä aina viimeiseksi joukkuejaoissa. Artikkelissa Markus Soini Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitokselta esittää, että koulu liikunnan motivaatiotekijät kumpuavat kolmesta psykologisesta perustekijästä, jotka ovat pätevyyden, itsemääräämisoikeuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Näiden perustekijöiden toteutuessa syntyy liikuntatunneille yrittämisen ja viihtymisen ilmapiiri. Liikuntatunneilla ahdistusta synnyttää kielteiseksi koettu ilmapiiri. Soinin kollega Jarmo Liukkonen toteaa, että oppilaiden keskinäinen vertailu voi olla haitallista erityisesti heikommille oppilaille. Jos liikuntatunnit järjestetään niin, että oppilaita ohjataan ensisijaisesti itsevertailuun ja omien tavoitteiden asettamiseen, syntyy kaiken tasoisille oppilaille kyvykkyyden kokemuksia. (Hamilo 2015: 16–17.)

Liikunta tarjoaa myös hyvät mahdollisuudet lasten sosiaalisten taitojen kehittymiselle, koska liikunnassa toiminta perustuu yhteistyöhön ja vuorovaikutuksessa olemiseen toisten kanssa (Telama – Laakso 2008: 285–286). Kouluissa liikuntaa pidetäänkin sen monipuolisuuden vuoksi muita taitoaineita parempana työkaluna oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Liikunnan avulla sosiaalisten taitojen kehittäminen kuitenkin vaatii hyväksyvää ja yhteenkuuluvuutta luovaa ilmapiiriä (Ojanen – Liukkonen 2013: 245–246). Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja vahvistaminen kouluympäristössä on tärkeää, sillä hyvät oppilaiden ja opettajien sosiaaliset taidot tukevat kouluympäristön psyykkistä hyvinvointia (Kuusela – Lintunen 2010: 119).

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on toteuttaa sosiaalisia taitoja vahvistava liikunnallinen toimintakokonaisuus. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyössä ovat Liikkuva koulu -ohjelma ja WAU ry. Liikkuva koulu -ohjelma on toimeksiantaja opinnäytetyölleni, ja opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan yhteen pääkaupunkiseudun koulun WAU!-kerhoon, joka kuuluu Liikkuva koulu -ohjelmaan. Kohdekoulussa WAU!-kerho järjestetään 2.–4.-luokkalaisten kahtena päivänä viikossa lasten koulupäivän jälkeen. Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on lisätä lasten aktiivisuutta ja osallisuutta koulupäivän aikana. Liikkuva koulu -ohjelmassa pyritään tekemään asioita uudella tavalla, esimerkiksi käyttämällä opetuksessa toiminnallisia menetelmiä. (Liikkuva koulu 2012). Liikkuva

koulu -ohjelma on kirjattu Juha Sipilän hallituksen ohjelmaan. Kouluille on asetettu tavoitteeksi liikuttaa koululaisia yhden tunnin ajan koulupäivän aikana. Tavoitetta toteutetaan esimerkiksi laajentamalla Liikkuva koulu -ohjelmaa valtakunnallisesti yhä useampiin kouluihin. (Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 2015: 17) Tällä hetkellä Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluu noin tuhat koulua (Niemi 2015). WAU ry järjestää maksuttomia liikuntakerhoja lapsille ja nuorille heidän omilla kouluillaan ympäri Suomea. (WAU! -kerhot n.d). WAU!-kerhot ovat suunnattu erityisesti sellaisille lapsille, joilla ei ole muuta liikuntaharrastusta. (WAU ry n.d). Kerhossa, jonne toteutin liikuntatuokiot, kävi myös erityisluokalla olevia lapsia. Liikkuva koulu -ohjelman ohjelmajohtajan Antti Blomin (2015) mukaan kouluilla on kova kysyntä toiminnallisille menetelmille (Blom 2015).

Opinnäytetyön kehittämistehtävä eli liikunnallinen toimintakokonaisuus koostuu neljästä liikuntatuokiosta. Asetin liikuntatuokioille sosiaalisia taitoja kehittäviä tavoitteita, joiden mukaan arvioin ja tarkkailin lasten sosiaalista toimintaa. Ohjatuilla liikuntatuokioilla pyrin harjoituttamaan lasten sosiaalisia taitoja ja tuomaan lapsille onnistumisen kokemuksia. Liikuntatuokiosta pyysin palautetta lapsilta suullisesti ja WAU!-kerhon ohjaajalta kirjallisesti ja suullisesti. Tutustuin WAU!-kerhon lapsiin kerhokerroilla kevään ajan. Tämä auttoi liikuntatuokioiden suunnittelussa, koska sain paremman käsityksen siitä, minkälaiseen ryhmään olen menossa ohjaamaan liikuntatuokioita. Ohjasin liikuntatuokiot yhdessä WAU!-kerhon ohjaajan kanssa. Liikuntatuokiot toteutettiin huhtikuussa 2015.

Lähtökohtana opinnäytetyössä ovat psykomotoriikka ja sosiaaliset taidot. Psykomotoriikan tarkoituksena on lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen. Psykomotoriikan avulla pyritään vahvistamaan lapsen itsetuntemusta ja kokemusta siitä, että lapsi on tärkeä osa ryhmää. (Zimmer 2011: 21.) Psykomotoriikassa toteutuu Jarmo Liukkosen (2015) mainitsema liikunnan omaehtoisuus ja itsevertailu kyvykkyyden kokemusten mahdollistajana. (Liukkonen 2015: 16). Opinnäytetyössä painotetaan erityisesti psykomotoriikan sosiaalista ulottuvuutta eli lasten yhteistoimintaa ja toisten huomioonottamista. Sosiaalisia taitoja vahvistava liikunnallinen toiminta -kokonaisuuden harjoitteet on otettu osittain sovelluttaen Zimmerin (2011) Psykomotoriikan käsikirjasta ja harjoitteista, joita olen itse tehnyt ollessani opiskelijana valinnaisella psykomotoriikan kurssilla. Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan sosiaaliset taidot ovat taitoja, joita täytyy harjoitella lasten kanssa. Rakentavat sosiaaliset toimintamallit eivät valikoidu lapsen käytökseen automaattisesti, koska hyvien sosiaalisten taitojen omaksuminen vie aikaa, kun taas aggressiivisella käytöksellä lapsi voi saavuttaa nopeammin haluamansa. (Keltikangas-Järvinen 2010: 22–

24.) Valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan on myös kirjattu, miten oppilaiden sosiaalisia suhteita voidaan kehittää. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 19).

Määrittelen opinnäytetyössäni ensiksi sosiaaliset taidot yleisesti ja sen, millaisia sosiaalisia taitoja 2.–4.-luokkalaisilla tulisi olla. Kouluikäisten sosiaalisten taitojen määrittelyssä apuna käytän Erik. H. Eriksonin sosiaalisen kehityksen teoriaa (Erikson 1982: 239–254). Tämän jälkeen kerron, miten sosiaalisia taitoja voidaan liikunnan avulla kehittää, ja esittelen psykomotoriikan liikuntakasvatuksen lähestymistapana. Liikuntatuokioiden toteutuksen esittelen luvussa viisi, minkä jälkeen arvioin työn tavoitteiden onnistumista luvussa kuusi. Lopuksi tarkastelen työtäni kokonaisuutena pohdinta-osiossa. Opinnäytetyön liitteenä on neljän kerran liikuntatuokioiden toteutus kokonaisuudessaan.

2 Yhteistyökumppanit

2.1 Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on oppilaiden osallistaminen ja liikkeen lisääminen koulupäivään. Opetusta pyritään toteuttamaan toiminnallisilla menetelmillä. Liikkuva koulu -ohjelma alkoi pilottivaiheella vuosina 2010–2012, jolloin mukana oli 45 koulua. Ohjelmavaihe liikkuvalla koululla alkoi 2012 ja jatkuu vuoteen 2015. (Liikkuva koulu yleisesittely n.d.) Kouluja on mukana tällä hetkellä ohjelmassa noin tuhat (Niemi 2015). Liikkuva koulu -ohjelman toteutuksessa mukana ovat sosiaali- ja terveysministeriö, opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, puolustushallinto, aluehallintovirasto sekä eri järjestöjä. Ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. (Liikkuva koulu -ohjelma 2012.) LIKES-tutkimuskeskus on lyhenne liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiöstä, jonka tarkoituksena on edistää liikuntaa ja terveyttä ja tukea näihin liittyviä tutkimuksia (Likes 2015). Liikkuva koulu -ohjelman rahoitus tulee veikkausvoittorahoista, joita koordinoi opetus- ja kulttuuriministeriö (Liikkuva koulu -ohjelma 2012).

Liikkuva koulu -ohjelma on myös osa hallitusohjelmaa (Liikkuva koulu yleisesittely n.d.). Opetus ja kulttuuriministeriö myönsi yli puoli miljoonaa euroa Liikkuva koulu -hankkeelle luvuvuodelle 2012–2013. Avustuksen tarkoituksena oli parantaa koulujen liikuntaolosuhteita ja saada käytäntöön, että jokaisessa koulussa liikuttaisiin yksi tunti koulupäivän ai-

kana. Vuosina 2012–2015 Liikkuva koulu -ohjelma keskittyy toiminnassaan järjestöyhteistyöhön, tietoperustan vahvistamiseen ja fyysistä toimintakykyä mittaavien seuranta-järjestelmien vahvistamiseen. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2012.) Juha Sipilän hallitus on kirjannut uuteen hallitusohjelmaan, että jokaisessa koulussa tulisi liikkua yksi tunti koulupäivän aikana. Liikunnan lisäämisessä apuna käytetään esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallista laajentamista. (Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 2015:17). Tämän yhden tunnin liikunnan ei ole tarkoitus lisätä koulupäivän pituutta vaan yksi tunti liikuntaa voidaan esimerkiksi toteuttaa taukojumpalla, välitunneilla tai koulumatkan toteuttamisella kävellen tai pyörällä (Liikkuva koulu yleisesittely n.d).

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 vaikutuksia olivat koulujen viihtyvyyden ja työrauhan lisääntyminen. Näin kertoo henkilökuntakysely, joka tehtiin alkuvuodesta 2012. Lisäksi Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen loppuraportin mukaan kouluihin on jäänyt hyviä liikunnallisia käytänteitä. Pilottivaiheen aikana myös kysyttiin yläkoululaisilta, missä he viettävät välituntinsa mieluiten. Tuloksena oli, että yhä useampi yläkoululainen vietti välituntinsa ulkona. Lisäksi pilottivaiheen aikana saatiin koottua Liikkuva koulu -ohjelman verkkosivuille eri järjestöjä, jotka työskentelevät lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen. (Blom – Rätty: 2012.)

Liikkuvaksi kouluksi rekisteröidytään ohjelman verkkosivulla. Rekisteröitymisen jälkeen koulu saa käyttöönsä tukisivuston, jossa on erilaisia materiaaleja. Materiaaleista löytyy ideoita liikunnallisen koulupäivän suunnitteluun. Liikunnallisten koulupäivien suunnittelussa kannustetaan kuitenkin kouluja tekemään toiminnasta oman näköistään. Rekisteröidyttyään Liikkuvaksi kouluksi koulu saa myös tietoa oman alueensa koulutuksista ja eri verkostoista, jotka auttavat koulua toteuttamaan Liikkuva koulu -ohjelmaa. Liikkuva koulu -ohjelmalla on käytössään erilaisia seuranta ja arviointimenetelmiä. (Matkalle liikkuvaksi kouluksi 2012.)

2.2 WAU ry ja WAU!-kerhot

WAU ry on voittoa tavoittelematon järjestö, joka järjestää matalan kynnyksen liikuntaa. Lapsille ja nuorille WAU ry järjestää liikuntakerhoja ja leirejä. WAU ry on perustettu vuonna 2008. WAU ry:n tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia pienentämällä esimerkiksi terveyserojen kasvua. (WAU ry n.d.). WAU ry:lle on myös tärkeää toiminnassaan lasten liikuntaharrastusmahdollisuuksien tukemi-

nen. Pitkän tähtäimen tavoitteena WAU ry:ssä on saada harrastustoiminnan avulla jokaiseen koulupäivään yksi tunti liikuntaa. (WAU ry toimintamme tukeminen n.d.) WAU ry haluaa omalla toiminnallaan auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikunnan ilo ja tukea liikunnan tulemistä osaksi elämäntapaa. WAU ry pyrkii mahdollisuuksien mukaan laajentamaan toimintaansa erityisesti alueille, joilla on haasteellisessa elämäntilanteessa eläviä perheitä. (WAU ry n.d.)

WAU ry järjestää myös työikäisille liikunnallista TYKY toimintaa, joiden tulot käytetään lasten ja nuorten maksuttomien liikuntakerhojen tukemiseen. Lisäksi WAU ry tarjoaa ensiapukoulutusta ja liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. (WAU ry yrityksille n.d.) Lasten ja nuorten kerhojen lisäksi WAU ry:llä on aikuisille suunnattua liikunnallista toimintaa. Tarjolla on esimerkiksi erilaisia jumppia kaikentasoisille liikkujille (WAU ry aikuisten liikunta n.d.). WAU ry:n toimintaa rahoittavat pääosin kunnat, mutta kuntien osuus ei riitä koko toiminnan kattamiseen. Loppurahoitus tulee yritysten ja yksityishenkilöiden tekemistä lahjoituksista. WAU ry:n toiminnan suojelija on tasavallan presidentti Sauli Niinistö. (WAU ry toimintamme tukeminen n.d.)

WAU!-kerhoja järjestetään usealla eri paikkakunnalla lasten omalla koululla 1–2 kertaa viikossa. Kerhot pidetään pääsääntöisesti iltapäivisin lasten koulupäivän jälkeen. Osalla kouluista kerhoja järjestetään myös keskellä koulupäivää tai aamupäivisin ennen koulun alkua. Kerhot ovat maksuttomia lapsille. (WAU ry vanhemmille n.d.) Kerhojen tavoitteena on rohkaista lapsia liikkumaan riippumatta lapsen motorisista taidoista. Toimintaperiaatteena WAU!-kerhoilla on osallistaa lapsia toiminnan suunnitteluun. Kaikkien WAU!-kerhojen sääntöihin kuuluvat toisten kunnioittaminen ja osallistuminen aktiivisesti toimintaan reilun pelin hengessä. Lisäksi jokainen kerho sopii erikseen kolme omaa sääntöä (WAU!-kerhot n.d.) Toteutin erääseen WAU!-kerhoon neljä ohjattua liikuntatuokiota, joiden tarkoituksena oli harjoituttaa lasten sosiaalisia taitoja. Kohdekoulun WAU!-kerho on suunnattu 2.–4.-luokkalaisille. Tämän WAU!-kerhon ohjaaja sanoi lasten hyötyvän kerhossa sosiaalisia taitoja vahvistavista liikunnallisista harjoitteista. Kerhon lapsiryhmässä oli mukana myös erityisryhmään kuuluvia lapsia. Nämä lapset tarvitsivat erityisesti tukea sosiaalisten taitojen harjoittelussa.

3 Sosiaaliset taidot ja liikunta

Tässä luvussa määrittelen sosiaaliset taidot ja sen, mitä ne ovat 2.–4.-luokkalaisten kohdalla. Tämän lisäksi kerron, miten liikunta auttaa vahvistamaan sosiaalisia taitoja. Kuvaan sosiaalisia taitoja myös Eriksonin kehitysteorian näkökulmasta.

3.1 Sosiaalisten taitojen määrittelyä

Opinnäytetyöni liikuntatuokioiden tavoitteena on lasten sosiaalisten taitojen harjoittaminen erilaisten liikunnallisten harjoitusten avulla. Sosiaalisten taitojen määrittelystä ei olla yksimielisiä, mutta erilaisissa näkemyksissä ja määritelmässä on varsin samanlaisia piirteitä. Sosiaaliset taidot perustuvat vuorovaikutukseen, jossa olennaista on ajoitus ja vastavuoroisuus. Onnistunut vuorovaikutus johtaa siihen, että lapsi ystävystyy muiden kanssa ja hänet hyväksytään ryhmään. (Salmivalli 2008: 79–80.) Nummisen ja Sokaan mukaan (2009) sosiaaliset taidot muodostuvat empatiakyvystä, kyvystä säädellä omia tunteita ja vuorovaikutustaidoista. Sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja. (Numminen – Sokka 2009: 172–173.)

Vastavuoroinen vuorovaikutus edellyttää lapselta taitoa auttaa muita ihmisiä ilman oman edun tavoittelua. Tähän lapsi tarvitsee empatiakykyä. Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää toisen ihmisen asemaa ja tunnetilaa. (Autio – Kaski 2005: 37.) Keltikangas-Järvinen (2010) liittää sosiaalisiin taitoihin vielä hienotunteisuuden ja sympatian. Sympatia tarkoittaa myötätunnon ja säälin tuntemista toisen ihmisen kokemuksista. Nämä edellä mainitut ominaisuudet eivät kuitenkaan ole pelkästään opittuja. Joillakin ihmisillä on luonnostaan enemmän kykyä osoittaa empatiaa ja sympatiaa muita kohtaan. (Keltikangas-Järvinen 2010: 23.)

Sosiaalisesti taitava ihminen osaa toimia toisten ihmisten kanssa ratkaisukeskeisesti ja kunnioittaa ja arvostaa muita ihmisiä. Sääntöjen noudattaminen ja oikeudenmukaisesti toimiminen ovat myös sosiaalisia taitoja. Sosiaalisesti taitava ihminen tietää, milloin tilanteissa vaaditaan päättäväisyyttä, milloin taas sovittelevaa asennetta ja milloin kannattaa vetäytyä. Sosiaalisesti taitavan ihmisen toiminta ei ole mekaanista, vaan hän osaa valita rakentavan toimintatavan tilanteen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2010: 17–18, 22–24.) Esimerkiksi liiallinen kiltteys ja mukautuminen eivät kerro hyvistä sosiaalisista taidoista. Lapsen tulisi esimerkiksi osata sanoa ei aikuiselle, joka aikoo satuttaa häntä

(Salmivalli 2008: 84.). Liikuntatuokioissa pyrin ohjaamaan lapsia toimimaan oikein erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa näyttämällä heille itse esimerkkiä. Kokkosen ja Klemolan (2013) mukaan lapsen saadessa tukea aikuiselta sosiaaliseen toimintaan, oppii hän paremmin selviytymään myös itsenäisesti haastavista sosiaalisista tilanteista. Tämä kuitenkin edellyttää, että aikuisella itsellään on riittävän hyvät sosiaaliset taidot, jotta hän voi opettaa niitä lapselle. (Kokkonen – Klemola 2013: 221–223.)

Sosiaalisesti taitavan ihmisen toimintaa pidetään itsestäänselvyytenä, mutta sosiaalisesti taitamattoman ihmisen toiminta herättää huomiota. Sosiaalisesti taitamaton ihminen voi esimerkiksi turvautua aggressiiviseen käytökseen, joka on tehokas tapa ratkaista tilanteita. Aggressiivinen käytös ei kuitenkaan ole eettisesti ja moraalisesti hyväksyttävä toimintamalli. Sosiaalisten taitojen toimintamallit eivät valikoidu lapsen käytökseen automaattisesti. Sosiaaliset taidot ovat taitoja, joita täytyy harjoitella. Ne kehittyvät kasvatuksen ja kokemuksen myötä. Lasten kasvatuksessa hyvien sosiaalisten taitojen opettelu vie aikaa, koska sosiaalisesti rakentava toiminta on hidasta ja sillä lapsi ei saavuta päämääräänsä niin helposti kuin esimerkiksi aggressiivisella toiminnalla. (Keltikangas-Järvinen 2010: 22–24.) Sosiaalisten taitojen opettelussa pyritään vaikuttamaan lapsen toverisuosioon konkreettisten toimintamallien avulla. Sosiaalisten taitojen opettelussa voidaan käyttää mallioppimista tai positiivisen käyttäytymisen vahvistamista. Vetäytyvät lapset hyötyvät enemmän mallioppimisesta ja aggressiiviset lapset enemmän positiivisen käyttäytymisen vahvistamisesta ja sosiaalisten taitojen harjoittelusta. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella esimerkiksi roolileikkien avulla. (Salmivalli 2008: 183, 185.)

Sosiaalisten taitojen näkökulma korostaa itse käyttäytymistä. Lapsen on ansaittava kaverien kiintymys, ja se ei onnistu ilman kaverien hyväksyntää. Onnistuneeseen ryhmään liittymiseen vaikuttaa sosiaalisten taitojen lisäksi ympäristö, johon lapsi pyrkii liittymään. Ryhmässä, johon lapsi haluaa pyrkiä, vaikuttaa ryhmän sisäinen vuorovaikutus, se miten lapsi aikoo ryhmään pyrkiä ja ryhmän ennakoluulot uutta tulokasta kohtaan. Myös lapsen aikaisempi maine vaikuttaa siihen, hyväksytäänkö lapsi ryhmään. Lapselle voi esimerkiksi neuvoa, ettei ryhmään kannata heti rynnätä. Lasta kannattaa kehottaa ensin tarkkailemaan, mitä muu ryhmä leikkii ja mennä leikkiin mukaan niin, ettei ryhmän leikki keskeydy. (Salmivalli 2008: 77, 85, 181, 183.)

Sosiaalisuus liitetään usein sosiaalisiin taitoihin, mutta nämä ovat kaksi eri asiaa. Sosiaalisuus on ihmisen synnynnäinen piirre, joka ilmenee haluna olla muiden ihmisten

kanssa. Sosiaalisuus auttaa ihmistä lähestymään muita ihmisiä ja luomaan heihin kontakteja. Tämä ei kuitenkaan ole yhteydessä siihen, pitävätkö muut ihmiset sosiaalisesta ihmisestä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan, kun halutaan tulla toimeen muiden kanssa. Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen opettelussa. Sosiaalisia taitoja voi opetella, vaikka ei olisi synnynnäisesti sosiaalinen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 17–18.)

Ujot lapset ovat hyvä esimerkki sosiaalisten taitojen opettelu merkityksestä. Ujous ei tarkoita sitä, ettei lapsi haluaisi olla muiden kanssa tekemisissä. Ujouden ajatellaan olevan sosiaalisuuden vastakohta, mutta näin ei kuitenkaan ole. Ujous tarkoittaa uusissa sosiaalisissa tilanteissa jännittämistä ja lukkoon menemistä. Ujon ihmisen vastakohta on ihminen, joka ei mene lukkoon uusissa sosiaalisissa tilanteissa eikä jännitä niitä. Sosiaalisuuden vastakohta taas on matala sosiaalisuus eli vähäinen kiinnostus muita ihmisiä kohtaan. Ujoutta pidettiin ennen positiivisena piirteenä lapsessa. Nykyisin ujous kuitenkin nähdään negatiivisena piirteenä, jonka ajatellaan korreloivan tulevaisuudessa sopeutumisongelmien kanssa. Ujoilla lapsilla on kuitenkin tutkimusten mukaan muita lapsia enemmän kykyä osoittaa empatiaa muita kohtaan ja ottaa vastuuta omista teoistaan. Toisaalta varautuneisuus sosiaalisissa tilanteissa voi edistää lapsen joutumista kiusaamisen kohteeksi. (Keltikangas-Järvinen 2010: 41–44, 46.)

Lapsen kehottaminen osallistumaan leikkeihin ei auta lasta ujouden kanssa. Lapsi tarvitsee konkreettista apua muiden kanssa olemisessa. Ujon lapsen saamiseksi leikkeihin mukaan tulee aikuisen osata havaita, milloin lapsi on valmis leikkimään muiden kanssa. Kun ujo lapsi osoittaa kiinnostusta leikkiä muiden kanssa, hän voi tarvita yhä paljon aikuisen tukea sosiaalisissa tilanteissa. Ujoa lasta tulisi auttaa sosiaalisissa tilanteissa, koska ujous voi johtaa siihen, ettei lapsi uskalla olla muiden kanssa ja jää siten ryhmän ulkopuolelle. Ulkopuoliseksi jääminen saa lapsen ajattelemaan, että yksin on hausکمپا eikä kaverien kanssa kannata leikkiä, koska se ei ole kivaa. Jatkuva vetäytyminen ja yksin leikkiminen heikentää tai estää lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä. Ujoille ja matalan sosiaalisuuden omaaville lapsille tulee järjestää leikkitilanteita, joissa lapset saavat positiivisia kokemuksia siitä, että muiden lasten kanssa on mukavaa leikkiä. Aikuinen voi vahvistaa lasten ystävyys-suhteita havainnoimalla ketkä lapset leikkivät yhdessä ja tukea lasten keskinäistä ystävystymistä. Aikuinen voi järjestää leikkitilanteita, joissa lapset oppivat antamaan ja vastaanottamaan apua. Roolileikkejä voi järjestää siten, että antaa ujolle lapselle roolin, jota ilman leikki ei toimi. Näin lapsi saa todennäköisemmin positiivista palautetta muilta lapsilta. Aikuisen apu leikkitilanteissa auttaa lapsia

sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja oppimisessa. (Keltikangas- Järvinen 2010: 44, 46 – 47.)

Myös aggressiiviset ja oppimisvaikeuksista kärsivät lapset tarvitsevat paljon aikuisen tukea sosiaalisten tilanteiden harjoittelussa. Salmivalli (2008) toteaa lapsen aggressiivisen käytöksen olevan ongelma lapselle itselleen sekä ympäristölle, jossa lapsi toimii. Aggressiivisen lapsen käytös aiheuttaa pelkoa ja turvattomuutta muissa. Aggressiivisen lapsen käytös voi olla joko suoraa tai epäsuoraa. Suora aggressiivinen käytös on lyömistä, tönimistä, sanallista uhkailua, nimittelyä ja pilkkaamista. Epäsuora aggressiivinen käytös voi olla esimerkiksi ryhmästä pois sulkemista siten, että kehottaa muita välttelemään tiettyä henkilöä. Epäsuoraa aggressiota on aikuisen usein vaikeampi huomata kuin suoraa aggressiota. (Salmivalli 2008: 59–65.) Myös osalla oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla sosiaalisissa taidoissa voi olla puutteita. Sosiaalisten taitojen puutteet voivat näkyä esimerkiksi kielellisten vuorovaikutustaitojen heikkoutena ja oman vuoron odottamisen hankaluutena. Oppimisvaikeuksiin voi liittyä myös kielellisen vuorovaikutuksen ja kehon kielen ymmärtämättömyys. Lapsen kokemus omasta huonommuudesta voi välittyä lapsiryhmässä vetäytymisenä ja lapsen aloitteellisuuden vähentymisenä sosiaalisissa tilanteissa. (Numminen–Sokka 2009: 172–173.) Vertaisryhmän jäsenyys koulussa edistää lapsen sosiaalisten taitojen kehitystä ja oppimista sekä parantaa kouluviihtyvyyttä (Rönkä – Lerkkanen – Poikkeus – Nurmi – Kiuru 2011: 324–325.)

3.2 2.–4.-luokkalaisten sosiaaliset taidot

Alakouluikäiselle lapselle kehittyy 7–12 vuoden iässä tieto siitä, mitä eri tunteita hän tuntee samaa ihmistä kohtaan. Lisäksi lapselle kehittyy tässä iässä erilaisia ratkaisumalleja, joiden avulla toimia stressaavissa tilanteissa. Myös lapsen aggressiivisuus vähenee ja lapsi kykenee hallitsemaan tunteitaan. Lapsi pyrkii luomaan vanhempiin ja tovereihin tasapainoisen suhteen, ja lapsen sosiaalinen asema ryhmässä vakiintuu. (Kokkonen – Klemola 2013: 211.)

Koulussa tarvittavia sosiaalisia taitoja ovat ryhmään sopeutuminen, yhteistyötaidot ryhmässä, sääntöjen noudattaminen ja opettajan miellyttäminen. Oppilaan ja opettajan välisellä vuorovaikutuksella voidaan edistää oppilaan myönteistä kehitystä sosiaalisissa taidoissa. Koulussa oppilaiden olisi tärkeä ymmärtää, mitkä sosiaaliset taidot edistävät myönteistä käytöstä ihmisissä ja minkälainen käyttäytyminen aiheuttaa negatiivisia reaktioita. Koulussa sosiaalisten taitojen kehittymistä edistää ryhmätyöskentely, jonka

avulla lapset oppivat yhteistyötaitoja. Näitä ovat esimerkiksi halu tehdä asioita yhdessä toisten kanssa sekä kyky ja halu ottaa toiset huomioon. (Kauppila 2005: 125, 142–143)

Valtakunnallisissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sosiaalisten taitojen kehittäminen sisältyy ajatukseen laaja-alaisesta oppimisesta, ja sille on määritelty täsmällisempiä tavoitteita niin oppiaine- kuin vuosiluokkakohtaisesti. Lisäksi vuorovaikutuksen ja sen taitojen opetteluun merkitys korostuu. Tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja pyritään kehittämään yhdessä työskentelyn keinoin, mikä korostuu erityisesti liikunnanopetukselle asetetuissa tavoitteissa. Esimerkiksi vuosiluokilla 3–6 pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisen ja monipuolistamisen lisäksi sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Oppilaita ohjataan työskentelemään kaikkien kanssa ja säätelemään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. Opetukseen kehoitetaan valitsemaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 17–19, 306–307.)

3.3 Erik. H. Eriksonin käsitys kouluikäisten sosiaalisesta kehityksestä

Valitsin opinnäytetyöhöni Eriksonin teorian, koska se kuvastaa hyvin ihmisen sosiaalista kehittymistä. Erik. H. Erikson oli lastenpsykoanalyttikko, joka kehitti teorian ihmisen koko elämänkaaresta. Hänen teoriassaan on kahdeksan kehitysvaihetta. (Vilkko-Riihelä 2006: 254.) Yksilön sosiaalinen yhteisö ja yhteiskunta vaikuttavat kehitysvaiheisiin (Dunderfelt 2011: 241). Seuraavaan vaiheeseen pääseminen edellyttää, että ihminen on ratkaissut edellisen kehitysvaiheen. Jos jokin kehitysvaihe jää ratkaisematta, se muodostuu ongelmaksi seuraavissa kehitysvaiheissa. Eriksonin teorian kehitysvaiheita kutsutaan psykososiaalisiksi kriiseiksi. (Vilkko-Riihelä 2006: 254.) Kehitysvaiheen ratkaiseminen tuottaa yksilölle uuden voiman ja kyvyn. Erikson painottaa teoriassaan, että kehitysvaiheita ei voi käydä täydellisesti läpi ja on tärkeää, että yksilölle tulee myös negatiivisia kokemuksia. Yksilö voi liikkua kehitysvaiheissa ääripäästä toiseen tai näiden välillä. Esimerkiksi neljännessä kehitysvaiheessa, joka on ahkeruuden ja alemmuuden kriisi, yksilö voi kokea sekä alemmuutta että ahkeruutta. (Dunderfelt 2011: 234.) Käsittelen seuraavassa kappaleessa Eriksonin teorian neljättä vaihetta, koska ohjaamani lapsiryhmä on tässä kehitysvaiheessa.

Erik. H. Eriksonin teorian mukaan 6–12-vuotiaat lapset ovat kriisivaiheessa nimeltään ahkeruuden ja alemmuuden kriisi. Tässä vaiheessa lapsi pohtii omaa arvokkuuttaan.

(Vilkko – Riihelä 2006: 255.) Lapsi pystyy asettamaan itselleen päämääriä, ja ne saavut-
taessaan hän kokee mielihyvää (Erikson 1982: 248). Alemmuuden tunnetta lisää, jos
lapsi kokee paljon epäonnistumisen tunteita tai lasta väheksytään ja hänen aloitekyky-
ään mitätöidään. Lapsen on tärkeää saada kannustusta ja positiivista palautetta ystävil-
tään, perheeltään ja koulusta. (Erikson 1982: 248; Vilkko – Riihelä 2006: 255.) Positiivi-
nen palaute luo lapselle tunteen pystyvyydestä ja kyvykkyydestä, joka puolestaan kan-
nustaa lasta ahkeruuteen (Korhonen – Perho 2014: 43). Liiallisen ahkeruuden korosta-
minen voi kuitenkin johtaa siihen, että lapselle tulee kohtuuttomia suorituspaineita.
(Vilkko - Riihelä 2006: 255.) Lapsen on myös tärkeää kokea pettymystä ja turhautumista
ja opetella suhtautumaan niihin, koska lapsi kohtaa elämässään ihmisiä, jotka eivät vält-
tämättä hyväksy yksilöä varauksettomasti. Tässä kehitysvaiheessa lapselle ovat erityi-
sen tärkeitä asioita koulu, ystävät ja harrastukset. (Dunderfelt 2011: 237.) Liikuntatuoki-
oissa pyrin luomaan jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksien kautta mielihyvää.
Onnistumisen kokemuksia tuotan lapsille positiivisen palautteen avulla. Lisäksi pyrin an-
tamaan työkaluja pettymyksen ja turhautumisen käsittelemiseen.

Alakouluikäisten opettajalla on tärkeä rooli lasten pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemi-
sen luomisessa. Hyvä opettaja tunnistaa lasten vahvuudet ja auttaa lapsia näkemään
heidän taitonsa ja kykynsä. Koulussa lapsille pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksia
voi syntyä erilaisissa tilanteissa, ei pelkästään tiedollisten oppiaineiden ja suoritusten
yhteydessä. Hyvä opettaja osaa myös tunnistaa lasten erilaiset ongelmat koulunkäyn-
nissä ja ohjata lapsen tarvittaessa oikean avun piiriin. (Korhonen – Perho 2014: 51–52.)
Liikuntatuokioissa pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksien tarjoaminen lapsille on
haastavaa, sillä en tunne lapsia yksilöllisesti eikä minulla ole ennalta tietoa heidän heik-
kouksistaan ja vahvuuksistaan.

Eriksonin teoriaan kohdistuu jonkin verran kritiikkiä. Kritiikkiä teoria on saanut siitä, että
sitä on vaikeaa tieteellisesti tarkentaa, koska Erikson ei ole käyttänyt teoriassaan tark-
koja kvantitatiivisia mittauksia. Tämä tarkoittaa, etteivät muut tutkijat voi toistaa Eriksonin
teorian pohjalla olevia tutkimuksia. Lisäksi Eriksonin tekstejä pidetään vaikeaselkoisina.
(Dunderfelt 2011: 231.) Arvostelua Eriksonin teoria on myös saanut siitä, että teoriassa
yksilön oma toimijuus ei pääse toteutumaan kunnolla, koska teoria odottaa liiaksi yksilön
sopeutuvan ympäristön vaatimuksiin. Nykyisin katsotaan, että yksilö kehittää omaa iden-
titeettiään läpi elämän, koska kehittymistä eivät ohjaa enää niin vahvasti perinteiset ar-
vot. Elämänkulku ei etene myöskään enää niin lineaarisesti kuin ennen. Tästä kritiikistä

huolimatta Eriksonin teoriaa arvostetaan siitä, että hän otti huomioon yhteiskunnan vaikutukset yksilöön, mikä oli edistyksellistä hänen aikakautenaan (Korhonen – Perho 2014: 58). Lisäksi Erikson on saanut arvostusta siitä, että hän yhdisti teoriassaan tieteellistä ja filosofista ajattelutapaa (Dunderfelt 2011: 231 – 232).

3.4 Sosiaalisia taitoja vahvistavan liikunnan järjestäminen kouluympäristössä

Liikuntatunnit tarjoavat koulussa erityisen hyvän ympäristön sosiaalisten taitojen harjoittelemiselle, koska erilaisten harjoitusten onnistumiseksi tarvitaan usein oppilaiden välistä yhteistyötä (Kuusela – Lintunen 2010: 119). Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden ystävyyssuhteiden syventämiseen. Liikunnan kautta voidaan saada aikaan muun muassa joukkuehenkeä ja yhteisöllisyyttä, jotka opettavat yhteisvastuuta. Liikunnassa opitut taidot voivat heijastua muille elämänalueille niin, että lapset esimerkiksi ymmärtävät, milaista on hyvä tiimityöskentely ja oppivat arvostamaan sitä. (Koski 2013: 113–114.) Lisäksi erityisesti alakoululaisille liikunta opettaa erilaisten tunteiden käsittelyä. Lapset saavat liikunnassa kokemuksia onnistumisista ja pettymyksistä. Esimerkiksi liikuntapelin häviäminen voi olla monille alakoululaisille vaikeaa ja aiheuttaa vastoinikäymisen tunteita. Lasten on kuitenkin tärkeää myös kokea pettymyksiä ja opetella käsittelemään niitä. Pääpaino liikunnassa tulee kuitenkin olla positiivisten kokemusten tuottamisessa. (Sääkslahti – Lauritsalo 2013: 489.)

Oppilaiden viihtyminen liikunnassa edellyttää ilmapiiriä, joka kannustaa yhteisöllisyyteen. (Ojanen – Liukkonen 2013: 245–246.) Liikunnassa lapsi oppii, kuinka hänen oma toimintansa vaikuttaa ympäristöön. Lapsi kokee onnistumisia ja epäonnistumisia, joista hän saa välittömästi palautetta. (Zimmer 2011: 68.) Liiallisen kilpailullisuuden nähdään olevan erityisen vahingollista kouluympäristössä (Telama – Laakso 2008: 287–288). Kouluissa tulisi osata järjestää liikuntatunnit niin, että kilpailullisuus ei liaksi korostuisi. Epäonnistumiset ja vertaaminen muihin oppilaisiin voivat tuottaa lapselle häpeän kokemuksia. (Ojanen – Liukkonen 2013: 246.)

Lasten sosiaalisia taitoja voidaan koululiikunnassa kehittää esimerkiksi laittamalla lapset toimimaan tuomareina ja ratkaisemaan ristiriitatilanteita keskustelemalla. Erityisesti keskustelulla nähdään olevan vaikutusta lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Myös parityöskentely liikuntatunneilla auttaa sosiaalisten taitojen kehitystä. Pareittain työskentelyssä parin tulisi vaihtua usein, jotta lapset oppisivat erilaisia tapoja tehdä yhteistyötä. Kun liikuntatuntien tavoitteena on lasten sosiaalisten taitojen kehittäminen, on tärkeää

mieltä miten asiat tehdään, ilmaistaan ja ohjataan. Sillä, mitä tehdään, ei ole yhtä suurta merkitystä. (Telama – Laakso 2008: 286 – 287.)

Liikunnanohjaajan vuorovaikutustaidoilla ja toiminnalla on suuri merkitys sille, miten oppilaiden sosiaaliset taidot voivat kehittyä liikunnan avulla. Liikunta ei siis itsestään kehitä lasten sosiaalisia taitoja. Liikunnanohjaajalta edellytetään tietoa lasten motorisesta, kognitiivisesta ja emotionaalisesta kehityksestä. Lisäksi ohjaajan arvoilla ja asenteilla on merkitystä. Tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja sosiaalisuus muodostavat arvopohjan, jonka kautta on mahdollista tavoitella ilon, virkistymisen ja nautinnon kokemuksia. Liikunnanohjaajan tulisi myös tuntea oppilaidensa persoonallisuuspiirteitä ja ryhmän vertaissuhteita. Hänellä tulisi olla ymmärrystä oppilaiden sosiokulttuurisesta ympäristöstä, esimerkiksi etnisestä taustasta. Näiden tietojen avulla liikunnanohjaaja pystyy toteuttamaan liikuntatunteja, jotka kehittävät oppilaiden sosioemotionaalisia taitoja. (Kokkonen – Klemola 2013: 219–220.) Aina liikunnanohjaajalla ei kuitenkaan välttämättä ole mahdollisuutta tutustua lapsiin yksilöllisesti, esimerkiksi vaihtuvien ryhmien kanssa työskennellessä. Myös lasten sosiokulttuurisen ympäristön havainnoiminen ja ymmärtäminen voi olla haastavaa, kuten minun ohjaamissani liikuntatuokioissa tulee esille.

Liikunnalla on positiivinen vaikutus mielihyvän kokemiseen. Liikunta voi myös tuottaa mielipahaa, mutta liikunnan kielteiset vaikutukset ovat kiinnostaneet harvoja tutkijoita. (Ojanen – Liukkonen 2013: 242). Liikunnassa mielipahan syntymiseen voivat vaikuttaa esimerkiksi kielteinen ilmapiiri ja lapsen omat tunteet. Jos lapsi kokee epävarmuutta liikuntatuokiossa annetusta tehtävästä, se voi synnyttää lapsessa ahdistuksen tunteen. (Kokkonen – Klemola 2013: 221.) Ohjaamissani liikuntatuokioissa ehkäisen mielipahaa puuttumalla esimerkiksi ristiriitatilanteisiin, jotta kielteistä ilmapiiriä ei pääse syntymään. Puuttumalla riitatilanteisiin tarjoan myös samalla lapsille uusia työkaluja omatoimiseen konfliktien ratkaisuun.

4 Psykomotoriikka liikuntatuokioiden lähtökohtana

Tässä luvussa esittelen psykomotoriikan, joka on suunnittelemini liikuntatuokioiden lähtökohta. Valitsin psykomotoriikan lähestymistavakseni, koska se on toimintamuoto, joka korostaa sosiaalisia taitoja. Psykomotoriikkatunnit tuottavat onnistuessaan lapsille pysyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksia, joita myös Erikson painotti teoriassaan.

4.1 Psykomotoriikan tausta

Psykomotoriikka on syntynyt Saksassa vuonna 1950- ja 1960- luvuilla Ernst.J. Kiphardin toimesta saksalaisessa lasten ja nuorten psykiatrisessa sairaalassa. Hän kehitti psykomotorisen harjoitteluhoidon käytöshäiriöisille ja oppimisvaikeuksista kärsiville lapsille. Psykomotoriikka on ottanut vaikutteita monista eri tieteenaloista: sosiologiasta, psykologiasta, lääketieteestä, erityispedagogiikasta, kasvatustieteestä ja liikuntatieteestä. Psykomotoriikalla voidaan tukea kokonaisvaltaisesti lapsen kehittymistä. (Koljonen 2005: 74,81.). Psykomotoriikalla pyritään vaikuttamaan motoristen taitojen lisäksi lapsen sosiaalisiin, emotionaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin liikunnan avulla (Koljonen 2000: 27). Psykomotorisista harjoituksista hyötyvät lapset, joilla on esimerkiksi seuraavanlaisia haasteita: lapsi on arka ja pelokas, lapsi kärsii heikosta itsetunnosta, lapsella on tarkkaavaisuuteen liittyviä ongelmia, lapsella on oppimisvaikeuksia, lapsi on aggressiivinen tai lapsella on kielen kehityksessä ongelmia (Koljonen 2005: 80). Vaikka psykomotoriikkaa on käytetty etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten terapiamuotona, sitä voidaan hyödyntää kaikkien lasten sosiaalisten taitojen tukemisessa, kuten tässä työssä tehdään (Ks. myös Zimmer 2011: 16, 167–168).

Psykomotoriikassa korostuu elämyksien ja positiivisten kokemusten saaminen kilpailuhenkisyyden sijaan (Koljonen 2005: 75). Jonkin ominaisuuden, esimerkiksi nopeuden vertaileminen lasten kesken voi johtaa leimautumiseen. Lapsiryhmässä osa lapsista voidaan nähdä hitaina ja kömpelöinä, minkä johdosta heidät saatetaan eristää muiden lasten leikeistä. (Koljonen 2000: 52,58.) Koulujen ja urheiluseurojen toiminta nähdään usein vain liikunnallisesti taitavien lasten etuoikeutena. Psykomotoriikka mahdollistaa kaikille sopivan liikuntamuodon, ja se on riippumaton ihmisten motorisista kyvyistä ja taitotasosta. Psykomotoriikka auttaa lasta samaan kokemuksiin oman kehonsa toiminnasta. Tämä on tärkeää, koska monet lapset saavat nykyisin kokemuksia esimerkiksi television ja tietokoneen kautta, oman kehon ulkopuolisina kokemuksina. Psykomotoriikkaa voidaan toteuttaa eri ympäristöissä, esimerkiksi luonnossa, liikuntasalissa tai luokkahuoneessa (Koljonen 2005: 75,78,80–81.) Psykomotorisia harjoituksia voidaan käyttää koulussa liikuntatuntien lisäksi esimerkiksi matematiikan ja äidinkielen opetuksessa. (Zimmer 2011: 170).

Psykomotoriikka koostuu seuraavista osa-alueista: kekokemukset eli minän kokemukset, materiaalikokemukset ja sosiaaliset kokemukset. Kehokokemuksiin eli minän kokemuksiin liittyvät oman kehon hyväksyminen ja aistikokemukset ympäristöstä. Materiaalikokemuksia ovat välineisiin ja ympäristön tilaan liittyvät kokemukset. Materiaalikokemukset ovat tutkivaa ja kokeellista oppimista liikunnan avulla. Sosiaalisia kokemuksia psykomotoriikassa ovat esimerkiksi toisten lasten kanssa kommunikointi liikunnan avulla. Sosiaaliin kokemuksiin liittyvät sääntöjen asettaminen ja toisten henkilöiden etäisyyden ja läheisyyden kokeminen. (Zimmer 2011: 19–21.)

Psykomotoriikan tavoitteena on vahvistaa lapsen luottamusta omiin kykyihinsä liikuntakokemusten avulla. Psykomotoriikan avulla voidaan edistää lapsen omaehtoista toimintaa ja parantaa lapsen kommunikointitaitoja ryhmässä. Psykomotoriikassa tuetaan lapsen omaehtoista leikkiä (Zimmer 2011: 19–21), kun taas tavallinen liikuntatunti voi usein painottua kilpailullisuuteen ja olla ohjaajan sanelemaa (Telama – Laakso 2008: 287). Liikuntatuokioissa aion toteuttaa lasten toiveiden kuuntelua ja antaa lasten toimia omien tavoitteidensa ja kykyjensä mukaan. Zimmerin (2011) mukaan psykomotoriikassa keskitytään siihen, että tunnit koostuvat leikinomaisuudesta. Psykomotoriikkatunnilla on tärkeää luottavainen ja rento ilmapiiri. Jokaisen lapsen tulee tuntee, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. Psykomotoriikkatunnilla tulee kuunnella kaikkien lasten toiveita, jotta lapset kokevat tulevansa kuulluksi. (Zimmer 2011:125.)

Psykomotoriikkatunneilla tulee kunnioittaa lapsen omaa päätöstä siitä, osallistuuko hän toimintaan vai ei. Lapsi osallistuu toimintaan, kun hän on siihen valmis. Lasta ei saa pakottaa tai yrittää puhua ympäri. Ohjaaja voi yrittää kannustaa lasta osallistumaan toimintaan esimerkiksi heittämällä pallon lapselle. Psykomotoriikkatunneilla ohjaaja laittaa valitsemansa leikkivälineet ja materiaalit esille. Tämän jälkeen lapset saavat itsenäisesti toimia materiaalien ja välineiden kanssa. Lapsen kokemus itse oman toiminnan ohjaajana olemisesta kasvattaa lapsen itsearvostusta, koska tällöin lapsi uskaltaa kokeilla omia taitojaan. (Zimmer 2011: 126.) Tällainen toimintamalli soveltuu erityisesti ujoille lapsille, jotka tarvitsevat rohkaisua leikkeihin ja peleihin osallistumiseen (Keltikangas- Järvinen 2010: 47). Psykomotoriikassa lasta tulee osata huomioida oikealla tavalla. Ohjaajan sanoessa liian usein ”hyvä” tai ”hienoa” tekee hän lapsen riippuvaiseksi ulkoisesta palautteesta. Lapsi arvottaa tällöin toimintaansa aikuisen kehujen mukaan. Lapsen tulee kuitenkin saada aikuiselta hyväksyntää toiminnastaan ja kokea tekemisensä merkittäväksi. Lapsen toimintaa voi esimerkiksi kommentoida: ” Olet keksinyt hienon tavan pom-

putella palloa”. Tällöin ohjaaja hyväksyy ja ymmärtää lapsen toiminnan merkityksen ilman arvostelua. Hyväksyvää asennetta vaaditaan ohjaajalta myös silloin, kun lapsi ei yllä ohjaajan odottamalle tasolle (Zimmer 2011: 127–128). Liikuntatuokioissa pyrin edellä mainituin tavoin antamaan lapsille palautetta heidän toiminnastaan.

4.2 Psykomotoriikkatunneista uskallusta

Koljosen tutkimuksessa psykomotorisesta harjaannuttamisohjelmasta oli apua oppimisvaikeuksista kärsivien lasten kohdalla. Hän toteutti psykomotorista harjaannuttamisohjelmaa 1.–3.-luokkalaisille. Koljosen (2000) mukaan eniten muutosta tapahtui lasten sosioemotionaalisella alueella. Ennen harjaannuttamisohjelmaa lapset eivät osanneet toimia yhdessä, ja tekemisessä korostui toisten arvosteleminen ja pilkkaaminen. Suuressa roolissa oli myös kilpaileminen ja vertailu toisten lasten kanssa. Kilpailullinen ilmapiiri johtaa siihen, että osa lapsista ei halua osallistua toimintaan, koska he kokevat etteivät pärjää. Liikuntatuntien kilpailullisuus ei edistä positiivisia vuorovaikutussuhteita. (Koljonen 2000: 5,51,53.)

Koljosen psykomotoriikkatunneilla kiusaaminen väheni, koska tunneilla ei korostettu yksilöllisiä taitoja, vaan tunnit perustuivat yhteistoiminnalliseen tekemiseen. Näin lapsen heikkous ei ollut nähtävillä. Oppilaan ollessa vakuuttunut onnistumisestaan hän uskaltanut mukaan. Oppilaat, joilla oli ollut epäonnistumisen kokemuksia liikunnasta, eivät uskaltaneet kokeilla uusia tehtäviä. Oppilaat pelkäsivät epäonnistuvansa ja joutuvan muiden pilkan kohteeksi. (Koljonen 2000: 55–57). Liikunnanohjaajalla on tärkeä rooli lasten itseluottamuksen syntymisessä. Liikunnanohjaajan ollessa empatiakykyinen toimii hän lapsille esimerkkinä siitä, miten kannustetaan ja tuetaan toisia, kun esimerkiksi lasta jännittää jonkin asian tekeminen. (Autio – Kaski 2005: 78–79.) Lisäksi myös Eriksonin teoria painottaa, että ohjaajalla on merkittävä rooli lasten itsetuntemuksen kehittymiselle. (Korhonen – Perho 2014: 51)

Liikuntapelit, joita pelataan normaalisäännöillä, jättävät usein heikommat lapset syrjään. 1.–3.-luokkalaisten liikunnalliset taidot eivät myöskään vielä ole sillä tasolla, että lapset pystyisivät nauttimaan peleistä. Pelit edistävät lasten sosiaalisia taitoja, mutta pelien täytyy olla sellaisia, että kaikilla on mahdollisuus päästä mukaan peleihin (Koljonen 2000: 58.) Liikuntaleikkien ja -pelien täytyy tapahtua turvallisessa ilmapiirissä. Liikuntapelien tulisi tapahtua niin, että positiivisten elämyksien, esimerkiksi onnistumisen kokemusten saaminen korostuu. (Telama – Laakso 2008: 286.) Onnistumisen kokemuksia ei pääse

syntymään lapsille, jotka ovat heikommassa asemassa ryhmässä. Heikommat lapset jäävät usein pelien joukkuejaoissa viimeisten joukkoon ja pääsevät pelin aikana vain muutaman kerran koskemaan palloon. Tällaiset kokemukset edistävät myös lapsen syrjäytymistä ja ulkopuolelle jäämistä. (Koljonen 2000: 58.) Jatkuvat epäonnistumisen kokemukset voivat puolestaan synnyttää lapsessa alemmuuden tunnetta, kuten Eriksonin teoriassa mainitaan (Vilkko – Riihelä 2006: 255).

Kouluissa psykomotorista lähestymistapaa voidaan käyttää perusliikuntalajien harjoittelussa, esimerkiksi juoksussa. Lapsia voidaan ohjeistaa juoksemaan eri alustoilla tai hitaasti ja nopeasti tai mäkeä ylös ja alas. Näin lapsi oppii tuntemaan, miltä eri juoksu- vauhdit tuntuvat, ja löytämään itselleen sopivan juoksuvauhdin. Tällaisessa harjoittelumuodossa ketään ei leimata hitaaksi juoksijaksi. Lapset pystyvät itse määrittämään oman vauhdin taitotasonsa mukaan. Psykomotorinen lähestymistapa liikuntatunneilla mahdollistaa lapsille omilla ehdoilla tapahtuvaa liikuntaa. Liikunnan opetus tapahtuu tällöin oppilaskeskeisesti, mikä motivoi lasta liikuntaharrastusten aloittamiseen ja jatkamiseen. (Zimmer 2011: 167–168.) Liikuntatuokioni perustuvat lasten omilla ehdoilla toimimiseen ja ovat näin hyvä esimerkki Eriksonin mainitsemista ei-tiedollisen oppiaineen mahdollisuuksista tarjota pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksia (Korhonen – Perho 2014: 51–52).

Psykomotoriikkatunneilla voidaan käyttää erilaisia välineitä, jotka kehittävät tasapainoa, koordinaatiota ja havainnointia. Psykomotoriset välineet motivoivat lapsia enemmän kuin perinteiset liikuntavälineet niiden muotojen ja valittujen värien vuoksi. Psykomotorisista välineistä motivoivimpia tekevät myös se, että välineet ovat sellaisia, jotka yhdistyvät hauskanpitoon, eikä niitä mielletä oppimiseen tai harjoitteluun liittyvinä välineinä. Välineinä voi olla esimerkiksi vatsalautoja, pedaloita, ilmapalloja ja vaahtomuovipaloja, joita voidaan käyttää esimerkiksi kulkuväylien rakentamiseen. Psykomotoriikka tunnin voi kuitenkin toteuttaa myös tavallisilla liikuntavälineillä. (Zimmer 2011: 132.) Yhdessä ohjaamistani liikuntatuokioista käytetään välineenä sanomalehtiä, joista askarrellaan mailat ja pallot pallopelejä varten. Valitsin välineeksi sanomalehden, sillä sitä ei yhdistetä normaalisti pallopeleihin. Tarkoituksena on näin madaltaa lasten osallistumiskynnystä peliin. Muuten liikuntatuokioissa käytetään perusliikuntavälineitä, joita on saatavilla koulun välinevarastosta.

5 Sosiaalisia taitoja vahvistavat liikuntatuokioiden

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli toteuttaa sosiaalisia taitoja vahvistava liikunnallinen toimintakokonaisuus. Asetin jokaiselle liikuntatuokiolle sosiaalisia taitoja vahvistavia tavoitteita, joiden pohjalta arvioin lasten sosiaalista toimintaa. Tarkastelin aina kunkin kerran tavoitteiden mukaisesti sitä, miten lasten sosiaaliset taidot tulivat ilmi. Liikuntatuokioiden sosiaalisia taitoja vahvistavat harjoitukset olivat myös sellaisia, joilla pyrin tuomaan lapsille onnistumisen kokemuksia. Lasten onnistumisen kokemuksiin vaikuttavat ohjaajan antama palaute ja vaadittavien tehtävien taso. Tehtävät eivät saa olla liian helppoja tai vaikeita, vaan niiden tulee olla lasten suorituskyvyn rajoilla. Lasten tulisi myös saada kokea, että he ovat selvinneet tehtävästä omin avuin. (Zimmer 2011: 63.) Onnistumisen kokemusten kautta lapset saavat pystyvyyden, kyvykkyyden ja mielihyvän kokemuksia (Erikson 1982: 248; Korhonen – Perho 2014: 43.)

Ohjasin neljä liikuntatuokiota 2.–4.-luokkalaisten WAU!-kerhoon. WAU!-kerho on lapsille vapaaehtoinen, joten liikuntatuokioissa ryhmäkoot ja osallistujat vaihtelivat. Ohjaamissani liikuntatuokioissa lapsia oli 8–17. Osa lapsista oli erityisluokalla ja osa ei puhunut kunnolla suomea. Isoimpana haasteena ohjaamisen suunnittelussa oli se, etten voinut etukäteen tietää, montako lasta liikuntatuokioihin osallistuu. Ohjaamissani liikuntatuokioissa oli aina mukana WAU!-kerhon ohjaaja, joka oli koulutukseltaan liikunnanohjaaja (AMK). Liikuntatuokioiden kesto oli 45–60 minuuttia. Liikuntatuokioiden suunnittelun ja toteuttamisen helpottamiseksi kävin alkuvuodesta usean viikon ajan tutustumassa kerhon toimintaan ja lapsiin. Tästä huolimatta lapsien vaihtuvuuden vuoksi tutustuminen yksittäisiin lapsiin ja ryhmän vertaissuhteisiin jäi todella pinnalliseksi.

Liikuntatuokioiden tavoitteiden suunnittelussa käytin apuna Zimmerin (2001) laatimaa taulukkoa sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksista, joista otin tavoitteet liikuntatuokioille. Zimmerin (2001) mukaan sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet eivät ole tavoitteita, vaan ne määritellään suunnaksi, joka tulisi ottaa huomioon liikuntakasvatuksessa. Sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksien oppimiseen tarvitaan pitkä ajanjakso, sillä oppiminen tapahtuu vähitellen (Zimmer 2001:28). Selkeyden vuoksi kehittämistyössäni käytän kuitenkin sanaa tavoite, sillä se on helpompi omaksua.

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia ovat sosiaalinen herkkyys, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, turhautumisen sietokyky, suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen. Nämä tavoitteet sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksista

jaetaan vielä pienempiin tarkennettuihin tavoitteisiin. Tähän kehittämistyöhön on valittu sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksista: sosiaalinen herkkyyks, kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä sekä suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen. Näiden tavoitteiden pohjalta otin jokaiselle kerralle kaksi tarkennettua tavoitetta tarkasteltavaksi.

Ensimmäisen liikuntatuokion tavoitteena oli kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä. Tarkennettuja tavoitteita olivat verbaalinen kanssakäyminen ja muiden auttaminen. Toisen ja kolmannen liikuntatuokion yltävöitteena oli sosiaalinen herkkyyks. Toisen liikuntatuokion tarkennetut tavoitteet olivat toisten toiveiden huomaaminen ja toisten asemaan asettuminen. Kolmannen liikuntatuokion tarkennettuina tavoitteina toimivat toisten toiveiden huomaaminen ja toisten tarpeiden näkeminen ja niiden ottaminen huomioon omassa käyttäytymisessä. Neljännen liikuntatuokion yltävöitteena oli suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen ja tästä tarkennetut tavoitteet toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnistaminen sekä suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen. Liikuntatuokioiden toteutukseen valitsin neljä ohjauskertaa, koska näistä kerroista sain riittävästi materiaalia lasten sosiaalisen toiminnan arvioimiseen.

Liikuntatuokiöt alkoivat aina siten, että ryhmä kokoontui piiriin liikuntasalin keskelle ja yhdessä käytiin läpi keitä on paikalla. Leikin vaihtuessa kokoonnuttiin myös piiriin, jossa kerrottiin seuraava leikki ja sen säännöt. Tässä WAU!-kerhossa ensimmäiset leikit olivat aina hippaleikkejä, joten myös minun ohjaamillani kerhokerroilla liikuntatuokio alkoi aina näin. Kerhon rutiinien ylläpitäminen oli tärkeää, jotta lapsilla säilyi turvallisuuden tunne liikuntatuokioiden aikana. Toiminnan arvioimiseksi keräsin palautetta WAU!-kerhon ohjaajalta ja lapsilta jokaiselta kerralta. WAU!-kerhon ohjaajalta pyysin palautetta kirjallisesti ja suullisesti. WAU!-kerhon ohjaajan kirjallinen palaute toimi tukena suullisesti käydylle keskusteluille. Ketään lasta ei arvioitu nimellä, eikä lasten sukupuoli selviä arvioinneissa, joten ketään yksittäistä lasta ei voida tunnistaa. Hävitin kirjalliset palautteet asianmukaisesti, kun en enää tarvinnut niitä. Lapsilta pyysin palautetta liikuntatuokion lopuksi kysymällä mikä oli kivointa ja oliko jokin leikki, joka ei ollut kivaa. Minulla oli myös kolme ämpäriä, joihin olin teipannut paperilaput. Yhdessä ämpäriissä luki: ”oli kivaa”, toisessa ämpäriissä luki: ”ei ollut kivaa” ja kolmannessa: ”oli ok.” Lapset saivat laittaa pallon siihen ämpäriin, joka kuvasi heidän tuntemuksiaan parhaiten siltä kerralta.

5.1 Kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä: Temppuradan rakentaminen ja huivihippa

Ensimmäisen liikuntatuokion tavoitteena oli kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, ja tarkennetut tavoitteet olivat verbaalinen kanssakäyminen muiden kanssa ja muiden auttaminen. Näitä taitoja harjoiteltiin huivihippa-leikillä ja temppuradan rakentamisella. Lapsia oli mukana tällä kerralla 17. Aiemmilla kerhokerroilla ei ollut näin paljon lapsia. Osa lapsista oli myös sellaisia, joita en ollut nähnyt aikaisemmin. Yksi lapsista oli uusi myös WAU!-kerhon ohjaajalle. Haastetta lisäsi vielä se, että tämä oli ensimmäinen kerta, kun olin itse vastuussa ohjaamisesta.

Huivihippa on sovellettu leikki ketjuhipasta. Ketjuhipassa hipan saadessa leikkijä kiinni he ottavat toisiaan kädestä ja jatkavat juosten muiden leikkijöiden kiinniottamista. Ketju kasvaa sitä mukaa, kun leikkijöitä saadaan kiinni. Huivihipassa huivi tulee kiinnijääneiden väliin. Huivin tarkoituksena on madaltaa kynnystä osallistua leikkiin, jos lapsen on vaikea sietää toisen lapsen kosketusta. Huivihippa oli lapsille vaikea leikki. Huivihipassa jono katkesi jatkuvasti, koska osa lapsista yritti mennä niin lujaa, etteivät muut pysyneet perässä. Osa lapsista huomautti, että mennään liian lujaa, mutta jonossa ensimmäisenä olevat lapset eivät malttaneet kuunnella muiden pyyntöjä. Verbaalinen kanssakäyminen muiden kanssa onnistui jonon perässä tulevilta, mutta jonossa ensimmäisenä olevat eivät malttaneet kuunnella heitä. Yhteistyön sujumiseksi leikissä lapset tarvitsivat vielä lisää harjoitusta. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan haastavinta oli huomioda kaveri, jonka kanssa muita yritettiin saada kiinni.

Muiden auttaminen leikissä ei toteutunut. Muiden auttamista leikissä olisi ollut se, että mennään kaikille sopivaa tahtia ja pysähdytään odottamaan, jos jono katkeaa niin että jonosta olisi taas tullut ehjä. Minun olisi myös pitänyt puuttua tilanteeseen tehokkaammin ja painottaa lapsille, että kaikkien täytyy pysyä perässä. WAU!-kerhon ohjaaja sanoi myös, että kun he olivat aikaisemmin kokeilleet tällaista hippaa, se oli silloinkin ollut lapsille haastavaa. Lisäksi olin ohjaajana epävarma enkä osannut kertoa tarpeeksi selkeästi leikin sääntöjä. Kerroin leikin säännöt suullisesti, mutta unohdin näyttää miten leikki käytännössä toimii. Leikin onnistumiseksi sitä olisi hyvä harjoitella lasten kanssa useamman kerran. Jos ryhmä olisi ollut pienempi ja minulla olisi ollut enemmän kokemusta ohjaajana toimimisesta, olisi harjoitus luultavasti onnistunut huomattavasti paremmin. Näin ison lapsiryhmän olisi myös voinut jakaa puoliksi niin, että minä olisin ohjeistanut toista ryhmää ja WAU!-kerhon ohjaaja toista ryhmää.

Huivihipan jälkeen rakensimme temppuradan. Temppuradan voi rakentaa erilaisista liikuntavälineistä. Ohjaamani liikuntatuokion temppurata koostui patjoista, köysistä, renkaista, trampoliinista ja telinevoimisteluvälineistä. Temppuradan rakentamisen jälkeen radalla leikittiin hippaa. Temppurata rakennettiin lapsiryhmästä jaetuissa pienryhmissä. Jaoin lapset neljän hengen ryhmiin, ja yhteen ryhmään tuli viisi henkilöä. Aluksi lapset vastustelivat ryhmäjakoja ja sitä, etteivät saaneet itse valita ryhmiä. Osa lapsista lähti omalta paikaltaan keskiympyrästä vaeltamaan ystävän viereen. Jouduin ohjeistamaan lapset uudelleen omalle paikalleen ympyrässä. Valtakunnallinen perusopetuksen suunnitelman (2014) mukaan liikuntatilanteissa sosiaalisten taitojen harjoittelua edistävät erilaiset pari- ja ryhmäharjoitukset (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 306–307.) Jaoin lapset ryhmiin, jotta he eivät olisi aina parhaan kaverin kanssa samassa ryhmässä ja saisivat näin kokemusta eri kaverien kanssa tekemisestä.

Ryhmissä lapset pääsivät hyvin yhteisymmärrykseen siitä, mitä rakentaisivat. Tässä verbaalinen kanssakäyminen tuli hyvin ilmi. Muiden auttaminen tuli esille radan rakennusvaiheessa, jolloin lapset auttoivat toisiaan isompien tavaroiden siirtämisessä. Ongelmia tuli siinä, että useampi ryhmä halusi käyttää oman pisteen rakentamiseen samoja välineitä. Kahdella ryhmällä tuli riitaa korkeasta patjasta. Pohdimme yhdessä lasten kanssa, miten riidan voisi ratkaista. Yhdellä lapsista oli ehdotus, että ottavat tämän patjan käyttöön niin, että se yhdistyy molempien ryhmien pisteeseen. Tämä sopi kaikille. Telaman ja Laakson (2008) mukaan keskustelu riitatilanteissa auttaa lasta sosiaalisten taitojen kehityksessä (Telama – Laakso 2008: 286–287). Lapsi toimi tässä tilanteessa malliesimerkkinä muille lapsille, kuinka riitatilanteet voidaan ratkaista niin, että kaikki ovat tyytyväisiä. Tässä tilanteessa lapset toteuttivat mitä parhaimmalla tavalla tavoitetta verbaalista kanssakäymistä muiden kanssa.

Toisin minun olisi pitänyt tässä leikissä tehdä siten, että olisin antanut lapsille suoraan välinevarastosta välineet, joita he halusivat käyttää oman pisteensä rakentamisessa. Ristiriitatilanteita syntyi, koska en muistanut mille ryhmälle olin luvannut mitään välineitä. Minun olisi myös pitänyt puuttua napakammin ristiriitatilanteisiin ja päättää, mille ryhmälle menee mikäkin väline. Tässä olisi auttanut, jos olisin laittanut jokaiselle ryhmälle eriväriset liivit. Lasten ollessa minulle vieraita en yksinkertaisesti pystynyt muistamaan, kuka lapsi kuului mihinkin ryhmään. Liivit olisivat auttaneet muistamaan ja koordinoimaan ryhmien kokoonpanoja.

Radasta tuli kuitenkin hyvä. WAU!-kerhon ohjaaja sanoi, ettei heillä ole ollut aikaisemmin näin hienoa temppurataa. Aikaisemmilla kerhokerroilla rata on rakennettu siten, että lapset ovat lähteneet rakentamaan sitä omatoimisesti pareittain tai yksin. Tällöin osa lapsista ei välttämättä ole päässyt mukaan radanrakennusprosessiin, koska he eivät ole heti keksineet, mitä rakentaisivat tai kenen kanssa. Radan rakentaminen pienryhmissä oli siis kuitenkin kaikesta huolimatta onnistunut ratkaisu. Loppukeskustelussa käytiin läpi mikä oli ollut tällä kerralla kivointa ja mikä ei niin kivaa. Hauskinta lasten mielestä oli ollut temppurata, jossa leikittiin hippaa. Leikki, josta lapset eivät pitäneet, oli huivihippa. Eniten palloja meni ämpäriin ” oli kivaa”. Yksi lapsi laittoi pallon ämpäriin ”ei ollut kivaa”. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan tämä lapsi oli kuitenkin nauttinut leikeistä.

5.2 Sosiaalinen herkkyys 1.: Hampurilaisen rakentaminen ja säätiedotus

Tämän liikuntatuokion ylä tavoite oli sosiaalinen herkkyys, josta alatavoitteiksi asetin toisten toiveiden huomaamisen ja toisten asemaan asettumisen. Liikunnalliset harjoitukset, joilla sosiaalista herkkyyttä harjoiteltiin, olivat hampurilaisen rakentaminen ja rentoutusharjoitus nimeltä säätiedotus. Lapsia oli mukana tällä kerhokerralla 16.

Hampurilainen on Renate Zimmerin (2011) kehittämä psykomotoriikkaharjoitus. Hampurilainen rakennetaan niin, että alimmaiseksi laitetaan paksu matto, joka on sämpylä. Seuraavaksi sämpyläkerroksen päälle asettuu muutama lapsi vatsalleen. Lapset ovat juustokerros. Lasten päälle laitetaan taas matto, joka on salaattikerros. Tämän salaattikerrospatjan päälle asettuu taas vatsalleen muutama lapsi. Tämä kerros on jauhelihipihvi. Lasten päälle laitetaan vielä matto, joka on sämpylä. Ohjaajat voivat soveltaa hampurilaisen rakentamisessa kerrosten määrää lapsiryhmän koon mukaan. Lapset voivat myös itse päättää, mitä aineksia hampurilaiseen tulee. (Zimmer 2011: 237.)

Hampurilaisen rakentamisessa jaoimme lapset kahteen kahdeksan hengen ryhmään. Minä ohjeistin toista ryhmää ja WAU!-kerhon ohjaaja toista ryhmää. Ennen rakentamisen aloittamista näytin lapsille kirjasta kuvan siitä, miltä hampurilainen näyttää. Näin lasten oli helpompi hahmottaa mitä ollaan tekemässä. Minun ohjaamassani ryhmässä lapset osasivat hyvin ottaa vastaan ohjeita ja huomioida alimpina olevia lapsia. Painotin leikin alussa tarkasti, että kehenkään ei saa sattua leikin aikana. Virhe, jonka tein ohjeistuksessa ensimmäistä kertaa hampurilaisen rakentamisessa oli, etten muistanut kertoa lapsille, kuinka hampurilainen puretaan. Kaikki olivat nousemassa kasasta yhtä aikaa ja

keskimmäiset lapset sanoivat, että litistyvät. Tähän puutuin ohjeistamalla, että ylimpänä olevat lapset nousevat ensin.

Toisten toiveiden huomaaminen ja toisten asemaan asettuminen oli WAU!-kerhon ohjaajan pienryhmässä osalle lapsista aluksi vaikeaa. Näistä lapsista oli hauskaa lytistää alimpina olevia lapsia eivätkä he ymmärtäneet, että toisiin lapsiin voi sattua. Tämä asia kuitenkin korjaantui sillä, että lapset pääsivät itse samaan asemaan hampurilaisen alimmaiseen kerrokseen. Minun ohjaamassani ryhmässä toisten toiveiden huomaaminen onnistui lapsilta paremmin. Ryhmässäni ei ollut yhtään lasta, jolla olisi ollut tarve litistää muita lapsia. Pääsimme myös hyvin yhteisymmärrykseen siitä, mitä aineksia ja kerroksia hampurilaiseen tulee. Ainoa riita hampurilaisen rakentamisessa tuli, kun yksi lapsista olisi halunnut kerroksessa paikkaan, jossa toinen lapsi jo oli. Riita kuitenkin ratkesi, kun kehotin lasta kokeilemaan, miltä vapaana oleva paikka tuntuisi. Lapsen asetuttua tähän kohtaan paikka kelpasi hänelle.

Zimmerin (2011) säätiedotus-rentoutusharjoituksessa ohjaaja lukee tarinan, jossa kerrotaan tulevasta säästä. Säätiedotus toteutetaan pareittain niin, että toinen parista makaa patjalla rentoutettavana ja toinen parista tekee säätiedotuksen patjalla makaavan lapsen selkään. Säätiedotus etenee siten, että ohjaaja kertoo, minkälaista säätä on luvassa huomenna. Erilaisten sääilmiöiden aikana taputellaan tai silitetään parin selkää eri tavoin. Säätiedotus alkaa näin: ”huomenna sataa kevyesti”, jolloin naputellaan sormenpäillä kevyesti parin selkää. Tiedotuksessa kerrotaan muun muassa ukkosmyrskyistä ja raekuuroista. Ukkosmyrskyn aikana koputellaan nyrkillä ja raekuuron aikana rummutellaan sormilla parin selkää. (Zimmer 2011: 241.)

Säätiedotus-rentoutusharjoituksen ohjeistuksen aikana yksi lapsista lähti juoksemaan karkuun pukuhuoneeseen. Lapsi tuli kuitenkin takaisin saliin kuuntelemaan harjoitusta WAU!-kerhon ohjaajan kehottamana. Ryhmässä oli myös toinen lapsi, joka ei halunnut osallistua rentoutusharjoitukseen. Yritimme WAU!-kerhon ohjaajan kanssa houkutella lapsia kertomalla, että me voimme tehdä heille rentoutuksen, mutta lapset eivät halunneet siltikään osallistua harjoitukseen. Nämä kaksi lasta osallistuivat harjoitukseen kuitenkin niin, että he kuuntelivat tiedotuksen. Toinen lapsista teki harjoituksen puolapuille ja toinen lattiaan naputellen. Zimmer (2011) painottaa, että psykomotoriikkatunneilla tulee kunnioittaa lapsen omaa päätöstä siitä, osallistuuko hän leikkiin. Lapsi tulee mukaan leikkiin ollessaan siihen itse valmis (Zimmer 2011: 126.) Lapset, jotka osallistuivat har-

joitukseen, osasivat hyvin ottaa rentoutujan huomioon ja tehdä harjoitusta tarinan mukaan. Huomasin, että muutama lapsista teki sääilmiöitä parin selkään melko lujaa ja muutama taas aika hiljaa. Rentoutajat eivät kuitenkaan sanoneet, ettei heistä tunnu hyvältä. Yksi kehittämiskohde voisikin olla, että saisi lapset rohkeasti sanomaan ääneen, jos jokin ei tunnu hyvältä. Yllätyin siitä, miten sain lapset keskittymään säätiedotukseen. Tässä harjoituksessa he osasivat ikäänsä nähden ottaa hyvin toiset huomioon ja ymmärsivät rentoutuksen idean. Tämä oli myös ensimmäinen kerta, kun tässä kerhossa tehtiin rentoutusharjoitus.

Lasten palautteen mukaan tällä kerralla kivointa oli hampurilaisen rakentaminen. Palloja meni eniten ämpäriin ”oli kivaa”. Tällä kerralla lapsista oli ollut epämukavinta, kun leikittiin hippaleikkejä niin paljon. Alkuleikkeinä oli ollut kaksi hippaa ja hampurilaisen ja säätiedotusharjoituksen välissä leikittiin yksi hippa. Välihippa leikittiin sen takia, että sain lapset paremmin keskittymään säätiedotusrentoutusharjoitukseen.

5.3 Sosiaalinen herkkyys 2.: Lasten oma kerta

Tämän kerran tavoitteena oli toisten toiveiden huomaaminen ja toisten tarpeiden näkeminen ja niiden ottaminen huomioon omassa käyttäytymisessä. Tällä kerralla lapset saivat ryhmissä päättää mitä leikkejä leikitään. Useilla aiemmillä kerhokerroilla lapsilla oli toiveita siitä, mitä he halusivat leikkiä, joten tein tästä kerrasta lasten oman kerran. Sekä Zimmerin (2011) että Soinin (2015) mukaan lasten toiveiden kuuntelu liikunnassa motivoi lapsia yrittämään ja synnyttää lapsille tunteen, että he tulevat kuulluksi (Zimmer 2011: 125,168; Soini 2015: 17). Halusin osallistaa lapsia leikkien valintaan, ettei aina ole vain aikuisen etukäteen suunnittelemlia liikuntatuokioita. Lapsia oli mukana tässä liikuntatuokiossa kahdeksan. Jaoin lapset pienryhmiin leikkien valintaa varten. Muodostin kaksi kolmen hengen ryhmää ja yhden kahden hengen ryhmän. Kukin ryhmä sai laittaa paperille kaksi leikkitoivetta. Jokaiselta ryhmältä valittiin yksi leikkitoive, jota leikittiin. Leikkien valinta sujui hyvin. Lapsilla oli samanlaisia toiveita leikkien suhteen, joten leikkien valinnasta ei tullut riitaa. Yhdessä ryhmässä oli tosin vain kaksi lasta, joten heidän oli helppo päättää leikkitoiveet, koska kummankin oli mahdollisuus saada laittaa oma leikkitoive paperille. Toisessa kolmen hengen ryhmässä oli lapsi, joka ei puhunut kovin hyvin suomea. Hänellä oli ryhmässä ystävä, joka osasi puhua hänen äidinkieltään. Tämä oli hyvä, koska lapsi sai toiveensa ilmaistua paremmin omalla äidinkielellään. Liikuntatuokioiden leikeiksi valikoituivat mustekala, kauriinmetsästys ja jäätelökioski.

Toisten lasten toiveiden ottaminen huomioon omassa käyttäytymisessä toteutui kaikkien lasten kohdalla, koska lapset olivat niin yksimielisiä leikkien suhteen ja kaikkien oli helppo ilmaista oma mielipide ryhmäkokojen pienen koon vuoksi. Ryhmäkoon ollessa isompi lasten olisi ollut vaikeampaa ottaa huomioon toisten lasten toiveita. Toisten lasten tarpeiden näkeminen toteutui myös hyvin leikeissä, koska kaikki saivat leikeissä haluamansa roolin. Esimerkiksi leikkien aloitukset onnistuivat hyvin, koska kaikki halukkaat pääsivät aloittamaan leikin. Tällä kerralla oli niin, että leikin aloittajan rooliin ei meinannut löytyä halukkaita. Useat leikit aloitettiin niin, että ohjaaja oli jonkun lapsen kanssa leikin aloituksessa mukana, koska lapset eivät halunneet aloittaa leikkejä itsenäisesti. Pienen ryhmäkoon vuoksi lapsille huomion antaminen ja kannustaminen oli helpompaa kuin aiemmissa liikuntatuokioissa, koska lapsia ehti havainnoida ja tarkkailla paremmin. Olin olettanut että lapset olisivat olleet tällä kerralla innostuneempia leikeistä, koska saivat valita ne itse. Luulen, että leikkien leikkiminen olisi ollut lapsista innostavampaa, jos lapsiryhmä olisi ollut isompi. Itse olin myös varautunut tekemään tämän kerran isommalle ryhmälle kahden aikaisemman kerran ison ryhmäkoon mukaan. Tällä kerralla suurin osa lapsista sanoi hauskimman leikin olleen se, jonka he olivat itse saaneet ryhmänsä kanssa valita. Palloja meni eniten ämpäriin ”oli ok”.

Tämän liikuntatuokion aikana huomasin, että ohjaajalta tällainen kerta vaatii monipuolista leikkien tuntemista ja kykyä pitää tunti ilman kunnollista etukäteissuunnittelua. Tarvittavia välineitä ei voi esimerkiksi miettiä etukäteen tällaisella kerralla. Ohjaajana koin, että on kuitenkin tärkeää uskaltaa pitää niin sanottuja lasten toivekertoja, jotta lapset pääsevät harjoittelemaan liikunnassa omaehtoista toimintaa. Liukkosen (2015) mukaan lasten toivekertoja voi myös toteuttaa niin, että antaa lasten valita valmiiksi mietityistä eri liikuntapeli tai leikkivaihtoehdosta (Liukkonen 2015:17). Tällaista tapaa noudattaessa olin ohjaajana pystynyt varautumaan paremmin liikuntatuokion kulkuun. Ilman WAU!-kerhon ohjaajan apua minun ohjaustaitoni eivät vielä olisi riittänyt tällaisen kerran ohjaamiseen, koska en tuntenut lasten liikuntaleikkejä vielä tarpeeksi hyvin. WAU!-kerhon ohjaaja auttoi minua leikkien sääntöjen kertomisessa, mutta muuten osallistuin ohjaamiseen normaalisti.

5.4 Suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen: Koira taluttaa sokeaa ja sanomalehtipallopeli

Viimeisen kerran tavoitteena oli toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnustaminen sekä suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen. Leikit, joita leikittiin, olivat koira taluttaa sokeaa ja sanomalehtipallopeli. Lapsia oli mukana tällä kerralla yhdeksän. Zimmerin (2011) Koira taluttaa sokeaa -leikkiä leikitään pareittain. Toinen parista on koira, joka on taluttaja. Toiselta parilta sidotaan silmät ja koiran pitää taluttaa tämä radan läpi puhumatta sokealle. (Zimmer 2011: 228–229.) Radalla oli esteinä penkkejä ja patjoja, jotka tuli ylittää. Sovimme ryhmän kanssa erilaisia kosketusmerkkejä, joilla koira ohjeistaa sokeaa. Ohjeistukseen käytettävät kosketusmerkit olivat minun keksimiä. Tämä leikki vaati lapsilta erilaista herkkyyttä kuunnella toisia, koska leikissä ei saanut puhua ja sokea oli täysin taluttajan ohjeistuksen varassa. Koira taluttaa sokeaa leikki vaatii luottamusta pariin siinä, että pari osaa ohjeistaa turvallisesti. Tämän takia annoin lasten itse päättää parin, jotta he saivat valita kaverin johon luottavat. Yksi lapsista ei halunnut olla kenenkään ikätoverin pari, mutta suostui WAU!-kerhon ohjaajan pariaksi. Lapsella tuli turvallisempi olo, kun sai olla aikuisen pari.

Koira taluttaa sokeaa -leikissä lasten suhtautuminen toisiinsa oli todella hyvää. Tavoite suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen onnistui lapsilta tässä leikissä erinomaisesti. Koirat eli taluttajat ymmärsivät hyvin, että sokean kanssa pitää edetä hitaasti ja olla varovainen. Ainoastaan muutama lapsi lähti aluksi viemään sokeaa liian nopeasti, mutta kun huomaustin tästä, lapset ymmärsivät hidastaa. Radalla oli penkki, joka piti ylittää. Tämän penkin päähän muodostui jonoa, ja lapset eivät menneet malttaa odottaa omaa ylitysvuoroa. Tämä oli ainoa kohta, jossa jouduin hetken aikaa valvomaan, ettei kehenkään satu. Yllätyin siitä miten kärsivällisesti ja hyväksyvästi lapset suhtautuivat sokean hitaaseen etenemiseen ilman hermostumista. Alun perin rata oli tarkoitus mennä yhden kerran läpi niin, että kaikki saivat kerran olla sokea ja kerran koira, mutta lapset pitivät leikistä niin paljon, että kaikki halusivat olla kaksi kertaa sekä sokeita että taluttajia. Hämmästyin myös siitä miten hyvin lapset osasivat kommunikoida toistensa kanssa puhumatta ja miten innoissaan he olivat tämän leikin säännöstä, ettei saa puhua parin kanssa.

Seuraava leikki oli sanomalehtipallopeli. Sanomalehtipallopelissä mailat ja pallot tehdään sanomalehdestä. Sanomalehdestä saadaan maila rullaamalla se kasaan ja teippaamalla rulla kiinni. Pallot tehdään rutistamalla sanomalehden pari sivua möykyksi ja

laittamalla teippiä möykyn ympärille, jotta se pysyy kasassa. Pallot olin tehnyt aikarajoitteen vuoksi valmiiksi, mutta mailat lapset saivat askarrella itse. Sanomalehtipallopelissä meillä ei ollut maalivahteja ja maaleja ei laskettu. Pelin pelaaminen aloitettiin yhdellä sanomalehtipallolla, mutta pelin kuluessa lisäsin pelikentälle vielä kaksi sanomalehtipalloa. Tämä mahdollisti sen, että kaikki lapset pääsivät varmasti koskettamaan palloa. Tarkoituksena oli, että jokainen lapsi rohkaistuisi pelaamaan ilman suorituspainetta. Koljonen (2000) painottaa, että 1.–3.-luokkalaisten taitotaso ei vielä riitä liikuntapeleihin, joita pelataan normaalisäännöillä. Liikuntapelien tulee olla sellaisia, että kaikilla on mahdollisuus päästä mukaan peleihin. (Koljonen 2000: 57–58.) Sanomalehtipallopelin idean sain psykomotoriikkakurssilta.

Sanomalehtipallopeliin lapset suhtautuivat aluksi epäröiden. Osa lapsista kysyi, miksi ei voida käyttää tavallisia sählymailloja. Leikin alkaessa yksi lapsista jäi aluksi sivuun pelistä. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan tämä lapsi oli sellainen, joka jännitti joukkuepelejä. Tein lapselle kuitenkin mailan ja kannustin häntä osallistumaan mukaan peliin. Lopulta lapsi uskaltautui mukaan peliin, kun huomasi kuinka erilainen peli sanomalehtipallopeli oli verrattuna tavallisiin pallopeleihin. Juuri tämä oli sanomalehtipallopelin idea: mukaan saadaan aremmatkin lapset, jotka jännittävät joukkuepelejä. Erilaiset, itse tehdyt välineet ja se, ettei pisteitä lasketa madaltavat huomattavasti osallistumiskynnystä peliin. Sanomalehtipallopelin leikinomaisuus vaikutti siihen, ettei pelissä syntynyt riitatilanteita. Lapset antoivat toisillensa tilaa pelata ja suhtautuivat suvaitsevaisesti, kun vastapuolen joukkue teki maalin. Ketään lasta ei myöskään tönitty niin, että häntä olisi sattunut.

Sanomalehtipallopelissä kannustaminen tapahtui minun ja WAU!-kerhon ohjaajan toimesta. Lasten keskinäinen kannustaminen eli toisten suoritusten tunnustaminen ei vielä onnistunut. Lapset olisivat tarvinneet enemmän esimerkkejä ja harjoittelua siitä, kuinka toista voidaan kannustaa. Sanomalehtipallopeli oli kuitenkin lapsista todella hauskaa ja ilmapiiri pelissä oli myönteinen. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan pelissä ei tullut ilmi se, että lapset eivät olisi hyväksyneet toisten suorituksia. Hänen mukaansa tämän harjoitteluun tarvittaisiin sellaisia harjoituksia, joissa lasten motoriset erot tulisivat selvemmin esille. Toisaalta Koljonen (2000) korostaa, että kun pelit painottuvat yhteistoiminnalliseen tekemiseen eikä yksilöllisten taitojen korostamiseen, vahvistaa se lasten sosiaalisia taitoja parhaiten (Koljonen 2000: 55–58). Päättävöitteeni leikissä olikin se, että kaikki uskaltautuivat osallistumaan peliin. Tällä kerralla lapsista oli hausointa sanomalehtipallopeli.

Tosin lapset olivat unohtaneet, että toinen leikki oli ollut koira taluttaa sokeaa, kun kysyimme WAU!-kerhon ohjaajan kanssa, että eikö kenestäkään tämä leikki ollut hauskin. Kaikki lapset laittoivat pallon ämpäriin ”oli kivaa”.

6 Arviointi

Liikuntatuokioiden arvioinnissa keskityn siihen, miten psykomotorinen lähestymistapa ja onnistumisen kokemusten tuottaminen lapsille toteutuivat tuokioissa. Arvioin myös sitä, miten hyvin tuokioille asetetut tavoitteet vastasivat sosiaalisia taitoja vahvistavia harjoituksia. Lisäksi tarkastelen sosiaalisia taitoja vahvistavia harjoituksia suhteessa 2.–4.-luokkalaisten sosiaalisiin taitoihin sekä sitä, miten harjoitteissa tulivat ilmi kouluympäristössä vaadittavat sosiaaliset taidot. Myös palautteen kerääminen ja vastaanottaminen lapsilta on tarkastelun kohteena.

Sosiaalisia taitoja vahvistaville harjoituksille asetetut tavoitteet vastasivat leikkejä, jotka olin valinnut liikuntatuokioille. Pystyin jokaisella liikuntatuokiokerralla havainnoimaan lapsia sosiaalisia taitoja vahvistavissa harjoituksissa tavoitteiden mukaisesti. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan suunnittelin tunnit hyvin lasten lähtökohdat huomioon ottaen, mikä osaltaan vaikutti tuntien onnistumiseen. Parhaiten onnistuivat kerrat sosiaalinen herkkyys yksi ja suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen. Näillä kerroilla harjoitukset olivat sellaisia, joissa pystyin parhaiten tarkkailemaan lasten sosiaalista käyttäytymistä, sillä harjoituksissa korostui erityisen vahvasti psykomotoriikan sosiaalinen ulottuvuus. Toisin olisin toteuttanut kolmannen liikuntatuokion sosiaalinen herkkyys kaksi: lasten oma kerta. Olisin voinut toteuttaa sen siten, että olisin antanut lasten valita etukäteen mietityistä liikuntaleikeistä, mitä he haluavat leikkiä. Näin olisin pystynyt havainnoimaan lasten sosiaalista käyttäytymistä paremmin muissakin tilanteissa kuin leikkien valinnassa. Etukäteen mietityille leikkivaihtoehdoille olisin pystynyt miettimään tarkempia tavoitteita.

2.–4.-luokkalaisten sosiaalisten taitojen vahvistamisen näkökulmasta liikuntatuokiot olivat sellaisia, joissa korostui yhteistyö ryhmissä ja pareittain työskentelyssä. Kauppilan (2005) mukaan koulussa tarvittavia sosiaalisia taitoja ovat ryhmässä työskentely ja ryhmään sopeutuminen. Koulussa lasten tulisi myös saada mallia siitä, minkälaiset sosiaaliset taidot edistävät myönteistä käyttäytymistä (Kauppila 2005: 143). Liikuntatuokiossa

lapset saivat palautetta asioista, jotka vahvistivat heidän käsitystään siitä, millaista on hyvä sosiaalinen käyttäytyminen. WAU!-kerhon ohjaajan kanssa puutuimme tilanteeseen heti, jos yhdessä sovituista säännöistä ei pidetty kiinni. Yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen oli tärkeää harjoitusten onnistumisille. 7–12 vuoden iässä lapsilla tulisi olla kyky hallita tunteita ja aggressiivista käyttäytymistä (Kokkonen – Klemola 2013: 211). Aggressiivista käytöstä lapsilla esiintyi liikuntatuokioiden aikana todella vähän, enemmän lapsissa oli havaittavissa iloa. Erityisluokalla olevat lapset hyötyivät erityisesti sosiaalisia taitoja vahvistavista harjoituksista, koska heillä oli ajoittain ongelmia erilaisten tunnetilojen käsittelemisessä ja olla vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Liikuntatuokioissa he pääsivät harjoittelemaan näitä taitoja. Harjoitukset olivat sellaisia, joissa vaadittiin myös parin tai ryhmän tunnetilojen tulkitsemista. Esimerkiksi hampurilaisen rakentamisessa piti ottaa huomioon, että kaikilla on hyvä olla. Koira taluttaa sokeaa -leikissä taluttajan piti huomioda ja ohjata sokeaa, jotta tämä uskaltaa liikkua ja leikkiä myös silmät sidottuna.

Psykomotorinen lähestymistapa toteutui liikuntatuokioiden osalta siten, että kaikki sosiaalisia taitoja vahvistavat harjoitukset perustuivat leikin kautta tekemiseen. Psykomotoriikan sosiaalisesta ulottuvuudesta toteutuivat yhteistoiminta ja vuorovaikutus toisten lasten kanssa kaikissa leikeissä. Psykomotoriikan sosiaalista ulottuvuutta ovat myös etäisyyden ja läheisyyden kokemukset. Ne toteutuivat esimerkiksi hampurilaisen rakentamisessa ja säätiedotus-rentoutusharjoituksessa. Hampurilaisen rakentamisessa lapset saivat itse säädellä, millaisen paikan haluavat hampurilaisessa ottaa ja kuinka lähelle toista lasta he asettuvat. Säätiedotus-rentoutusharjoituksessa taas oli mentävä lähelle paria, jotta rentoutus onnistuisi. Liikuntatuokioissa lapsia ei vertailtu toisiinsa, vaan kaikki saivat osallistua oman taitotasonsa mukaan. Tuokioissa toteutui myös lasten oman päätöksen kunnioittaminen siitä, haluavatko he osallistua harjoituksiin. Ohjaajana onnistuin siinä, että osasin hyvin huomata milloin jokin harjoitus oli liikaa lapselle. Osasin antaa lapsen jäädä sivuun kannustaen kuitenkin, jos hän haluaisi osallistua harjoitukseen. Esimerkiksi sanomalehtipallopelissä yksi lapsista ei aluksi uskaltanut osallistua peliin, mutta kannustin häntä osallistumaan peliin tekemällä hänelle mailan. Zimmerin (2011) mukaan lasta ei saa pakottaa mukaan leikkeihin, mutta lasta voi esimerkiksi kannustaa heittämällä pallon lapselle (Zimmer 2011: 126). Tässä tilanteessa kannustimena toimi ohjaajan tekemä maila.

Liikuntatuokioissa olisin halunnut toteuttaa enemmän psykomotoriikkatunneille kuuluvaa lasten omaehtoista leikkiä. Tempuradon rakentaminen oli ainoa harjoitus, jossa lapset

pääsivät itsenäisesti työskentelemään välineiden kanssa. Lasten omaehtoista leikkiä olisi esimerkiksi voinut lisätä sanomalehtipallopeliin siten, että lapset olisivat voineet itsenäisesti keksiä millä eri tavoin sanomalehtipalloa voi kuljettaa. Toisaalta lasten omaehtoisuus tuli esille koira taluttaa sokeaa -leikissä. Lasten toiveesta rata kuljettiin läpi kaksi kertaa, kun etukäteen olin ajatellut, että rata kuljetaan vain kertaalleen. Liikuntatuokioissa toteutui myös psykomotoriikkatuntien tärkeä osa: uskalluksen ja yrittämisen ilmapiiri. Parhaiten uskalluksen ja yrittämisen ilmapiiri näkyi lapsissa, jotka aluksi vierastivat uutta leikkiä, mutta uskaltautuivat mukaan tarkkailtuaan leikkiä ensin hetken. Zimmerin (2011) mukaan ainoastaan turvallisessa ilmapiirissä uudet harjoitukset koetaan mielekkäinä (Zimmer 2011: 68)

Liikuntatuokioiden tarkoitus oli myös tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemusten kautta lasten oli tarkoitus saada pystyvyyden, kyvykkyyden ja mielihyvän kokemuksia. Onnistumisen kokemuksia syntyi eniten sanomalehtipallopelissä, koira taluttaa sokeaa -leikissä ja hampurilaisen rakentamisessa. Onnistumisen kokemukset näkyivät siinä, että kaikki lapset halusivat osallistua näihin leikkeihin, ja leikkien jälkeen lapset olivat todella innoissaan. Innostus näkyi lasten olemuksesta ja kasvoilla olevasta hymystä, jotka kertoivat myös sen, että lapset olivat saaneet leikeistä mielihyvän kokemuksia. Pystyvyys ja kyvykkyys tulivat esille näissä leikeissä siten, ettei kukaan lapsista kokenut leikkejä sellaisiksi, ettei olisi voinut osallistua niihin. Esimerkiksi sanomalehtipallopelissä lapset saivat pystyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksia, koska jokainen lapsi pääsi koskettamaan palloa ja ohjaajana annoin jokaiselle lapselle onnistumisesta tai yrittämisestä positiivista palautetta.

Onnistumisen kokemuksia olisin pystynyt antamaan lapsille enemmän, jos olisin tuntenut heidät paremmin. Tällöin olisin tuntenut heidän vahvuutensa ja heikkoutensa ja osannut suunnitella tuokiot heidän taitotasolleen sopiviksi. Tässä kohtaa ei toteutunut Kokkosen ja Klemolan (2009) painotus, että ohjaajan on tärkeää tuntea oppilaiden persoonallisuuspiirteitä ja ryhmän vertaissuhteita (Kokkonen – Klemola 2013: 219–220). Tosin vaihtuvien ryhmien takia en pystynyt ennakoimaan, keitä lapsia paikalle tulee. Lasten tunteminen yksilöllisesti olisi auttanut myös positiivisen palautteen antamisessa, jos olisin osannut paremmin arvioida, milloin lapsi esimerkiksi ylitti omat rajansa. Positiivista palautetta annoin aina, kun huomasin lasten yrittävän ja toimivan harjoitusten ohjeiden mukaisesti. Iso ryhmäkoko vaikutti siihen, etten aina pystynyt tarkkailemaan yksittäisiä lapsia kovin intensiivisesti, jotta olisin pystynyt heti antamaan palautetta lapsen onnistumisesta. Pet-

tymysten ja turhautumisen käsittelyyn lapset saivat eniten harjoitusta ensimmäisen liikuntatuokion huivihipassa ja temppuradan rakentamisessa. Huivihipassa turhautumista aiheutti se, että leikki oli liian haastava lapsille eikä osa lapsista ymmärtänyt leikin sääntöjä. Temppuradan rakentamisessa riitaa pääsi syntymään siitä, ettei samoja välineitä riittänyt kaikille halukkaille. Ohjaajan apu kuitenkin auttoi lapsia ratkaisemaan riidat ja näin lapset saivat ohjaajalta esimerkin siitä, miten riitatilanteita voidaan ratkaista. Ilmapiiri liikuntatuokioissa oli kuitenkin aina positiivinen ja kannustava. Myönteinen ilmapiiri edisti onnistumisen kokemusten syntymistä lapsille.

Ämpäripalautteen tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, mitä mieltä lapset olivat kyseistä kerrasta. Ämpäripalautteen antaminen oli lapsista hauskaa. Tulkinallinen kysymys kuitenkin on, kuinka tarkasti lapset ymmärsivät palautteenannon syvällisemmän merkityksen. Jää epäselväksi, halusivatko he toimia ohjaajan odotusten mukaisesti, eli laittaa pallon ämpäriin ”oli kivaa”. Osalle lapsista tuntui olevan tärkeää laittaa pallo samaan ämpäriin minne muutkin laittoivat. Yhden lapsen laittaessa pallon ämpäriin ”ei ollut kivaa” muut lapset reagoivat tähän heti kysymällä ”miksi laitoit pallon ämpäriin ”ei ollut kivaa”?”. Ohjaajana painotin, että saa olla myös eri mieltä kuin toiset, ja ettei ole väärin laittaa palloa eri ämpäriin kuin muut. Kysyin kuitenkin tältä lapselta haluaisiko hän perustella, miksi hänellä ei ollut kivaa, mutta lapsi ei halunnut perustella. Viimeisellä kerralla kaikilla lapsilla oli niin kivaa, että he halusivat laittaa vielä ylimääräisiä palloja ämpäriin. Tällöin ei minusta jäänyt tulkinnan varaan se, oliko lapsilla ollut hauskaa. Toisaalta lapset ovat ryhmä, jotka eivät osaa teeskennellä, oliko heillä kivaa vai ei. Lasten ilo on helppo nähdä heidän innostuksestaan leikkien aikana.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöni kehitystehtävänä oli toteuttaa sosiaalisia taitoja vahvistava toiminnallinen liikuntakokonaisuus, jota Liikkuva koulu -ohjelma voi hyödyntää omassa toiminnassaan. Liikuntatuokioiden toteutus tapahtui WAU!-kerhoon. Kävin tapaamassa Liikkuva koulu -ohjelman ohjelmajohtajaa Antti Blomia työni valmistumisen yhteydessä. Antti Blomin (2015) mukaan työni toimii kouluille esimerkkinä siitä, miten liikuntaa voidaan hyödyntää lasten sosiaalisten taitojen harjoittelussa ja onnistumisen kokemusten tuottamisessa lapsille. Blomin mukaan oli myös hienoa se, että vaikka minulla ei ole liikunnanohjaajan koulutusta, toteutin silti tällaisen liikuntatuokiokokonaisuuden. Hänen mukaansa on

hyvä, että liikuntakasvatusta lähestyvät ja toteuttavat eri lähtökohdista tulevat henkilöt, jolloin esille pääsee erilaisia lähestymistapoja. (Blom 2015.)

Toimintakokonaisuus, jossa ei korosteta kilpailullisuutta, oli luontevaa toteuttaa juuri WAU!-kerhoon, koska WAU!-kerho jo itsessään painottaa toiminnassaan kaikille avointa liikuntaa riippumatta lapsien taitotasosta. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan työni toi heille ajatuksia siitä, miten psykomotoriikkaa voidaan hyödyntää heidän kerhossaan ja opettaa lapsille liikunnan avulla tärkeitä sosiaalisia taitoja, joista kaikki lapset hyötyvät. WAU!-kerhon ohjaajan mukaan ohjaamiseni ansiosta hän pystyi myös seuraamaan lapsia tarkemmin kuin niillä kerroilla, joilla hän ohjaa ryhmää yksin. Näin WAU!-kerhon ohjaaja oppi lapsista uusia asioita. WAU ry ja WAU!-kerhot ovat myös työni ansiosta useamman ihmisen tietoisuudessa, mikä auttaa WAU ry:n toimintaa jatkossa.

Antti Blomin (2015) mukaan opinnäytetyöni on hyvä esimerkki siitä, millä ei-liikunnalliset lapset saadaan innostumaan liikunnasta (Blom 2015). Psykomotorinen lähestymistapa toimii kaikenlaisien oppilaiden kohdalla, koska psykomotoriikassa jokainen lapsi saa toimia oman taitotasonsa mukaisesti, eikä eriarvoistumista tapahdu heikompien ja taitavimpien oppilaiden kesken. Psykomotoriikka lähestymistapana voisi esimerkiksi auttaa oppilaita, jotka jännittävät kilpailutilanteita, löytämään oman lahjakkuutensa liikunnassa ja innostua menemään mukaan jonkin urheiluseuran toimintaan. Ohjauksellisesta näkökulmasta psykomotorista lähestymistapaa toteuttaessa tarvitaan myös liikunnanohjaajilta asenneilmapiiriä, jossa kilpailullisuus ei korostu. Lisäksi liikunnanohjaajilta vaaditaan taitoa tehdä liikunnallisista harjoitteista sopivan vaativia siten, että liikunnassa taitavammat ja heikommat lapset saavat yhtäläisesti kokea onnistumisen kokemuksia ja itsensä ylittämistä.

Kouluissa ja urheiluseuroissa toiminta voi usein perustua kilpailullisuuteen, ja näin liikunta on vain motorisesti lahjakkaille lapsille mieluisaa (Koljonen 2000: 79.) Yhdeksi ratkaisuvaihtoehdoksi kilpailullisuuden vähentämiseen liikunnassa Liukkonen (2015) ehdottaa, että liikunnan opetus jaettaisiin kahtia. Toinen opetus keskittyisi urheilullisuuteen, josta annettaisiin arvosana, ja toinen tapa opettaa keskittyisi vapaasti valittavaan liikuntaan, josta ei arvosanaa annettaisi. Oppilaat voisivat itse valita kumpaan toteutukseen osallistuisivat. (Liukkonen 2015: 17). Sosiaalisten taitojen harjoittelun näkökulmasta tällainen kahtiajako estäisi ikäluokan vuorovaikutussuhteiden kehittymisen jakamalla lapset kahteen leiriin. Tarvitseeko koulun ylipäättään keskittyä liikunnassa oppilaiden taitavaan urheilullisuuteen, vai voisiko koululiikunta yhä enemmän keskittyä liikunnan iloon

ja siihen, että jokainen lapsi löytäisi oman tapansa liikkua? Tiettyä taitoa painottava liikuntakasvatus voisi olla enemmän urheiluseurojen tehtävä. Liukkonen (2015) esittää, että näitä eri tapoja toteuttaa liikuntakasvatusta kouluissa pitäisi kokeilla toteuttaa käytännössä ja vertailla eri opetustapojen tuloksia sen sijaan, että teoriassa kiistellään, mikä olisi paras tapa järjestää koululiikunta (Liukkonen 2015:17).

Painotettaessa sosiaalisten taitojen harjoittelua liikunnassa psykomotorinen lähestymistapa toimii yhtenä lähtökohtana, jota voidaan hyödyntää. Lähestymistavasta riippumatta on kuitenkin tärkeää, että liikunnassa korostuu hyväksyvä ja salliva ilmapiiri. Vaikka liikunnan hyötyjä painotetaan, voi se myös olla väärin toteutettuna heikoimmille tai ei-suositettujen oppilaiden itsetunnolle vahingollista. Oppilas, joka jää aina viimeiseksi joukkueajoissa tai ei yllä taitoa vaativissa tehtävissä muiden tasolle, voi saada liikunnasta traumoja. Erityisen tärkeää on saada liikuntatunneille sellainen ryhmähenki, jossa kaikki kannustavat toisiaan ja hyväksyvät sen, että liikuntaryhmissä voi olla motorisesti hyvin eritasoisia oppilaita. Näin eriarvoistumisen syntymistä voitaisiin ehkäistä lasten keskuudessa. Yhteisöllisyyden luominen edellyttää, että lasten sosiaalisiin taitoihin kiinnitetään huomiota ja että lapsilla on aikuisia, joista katsoa esimerkkiä. Ohjaajan näkökulmasta lasten sosiaalisten taitojen havainnointi voi olla haasteellista isojen ryhmäkokojen vuoksi. Pienemmässä ryhmässä ohjaaja pystyy huomioimaan lapsia paremmin ja antamaan lapsille välittömästi palautetta heidän toiminnastaan. Kun ryhmässä on erityisluokalla olevia lapsia, on erityisen tärkeää, että ryhmä on riittävän pieni. Ohjaamissani liikuntatuokioissa erityisluokalla olevien lasten oli vaikea keskittyä ja ottaa vastaan ohjeita isosta ryhmästä aiheutuvien häiriötekijöiden vuoksi.

Jatkokehitysideana tästä opinnäytetyöstä voisi esimerkiksi tutkia sitä, miten tällainen psykomotorinen lähestymistapa toimisi yhdistettynä tavalliseen liikunnanopetukseen, joka on huomattavasti strukturoidumpaa kuin kerhotoiminta. WAU!-kerhot jo itsessään keskittyvät toiminnassaan liikunnan ilon löytymiseen. Minkälaisia reaktioita eri tavalla toteutettu liikunnanopetus saisi aikaan oppilaiden keskuudessa? Esimerkiksi neljännellä kerralla toteuttamani sanomalehtipallopelejä herätti lapsissa aluksi vastustusta, mutta kun he huomasivat kuinka kivaa sen pelaaminen oli, he nauttivat siitä. Tavallisen liikunnanopetuksen ja psykomotorisen lähestymistavan yhdistäminen mahdollistaisi sen, että liikunta kehittäisi tarvittavia motorisia ja sosiaalisia taitoja, mutta se tapahtuisi oppilaiden omilla ehdoilla. Toteutettiinpa liikunnanopetus kouluissa miten tahansa, on tärkeää säilyttää liikuntakasvatuksessa lähestymistapa, jossa jokainen lapsi saa tuntea itsensä osaavaksi ja kykeneväiseksi yksilöksi.

Lähteet

Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Blom, Antti 2015. Liikkuvakoulu –ohjelman ohjelmajohtaja. Opetushallitus.Helsinki. Suullinen tiedonanto 21.1.

Blom, Antti 2015. Liikkuvakoulu –ohjelman ohjelmajohtaja. Opetushallitus.Helsinki. Suullinen tiedonanto 26.8.

Blom, Antti – Rätty, Kirsi 2012. Koulun liikunnallistaminen ja Liikkuva koulu –hanke. Verkkodokumentti. <<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/koulutukset/paattyneet-koulutushankkeet/liikkuvakoulu-hanke/lk-kiertueen%20materiaalit/liikkuva-koulu-kiertueen-materiaalit>>. Luettu 8.8.2015.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy. !

Erikson, Erik H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Huttunen, Esko (suom.) 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Hamilo, Marko 2015. Kilpailu tappaa koululiikunnan. Tiede 8/2015.16–17.

Kauppila, A , Reijo 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS- kustannus.

Kelttikangas- Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Koljonen, Maija 2000. ”Uskallan ja osaankin” - Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsella on oppimisvaikeuksista. Jyväskylä: Lii- kes- tutkimuskeskus.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) : Liiku ja opi. Lii- kunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS- kustannus. 73 – 92.

Kokkonen, Marja – Klemola, Ulla 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettami- sen välineenä. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.): Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS - kustannus. 204–235.

Korhonen, Merja – Perho, Hannu 2014. Psykososiaalinen kehitysteoria. Teoksessa Jal- linoja, Riitta – Hurme, Helena – Jokinen, Kimmo (toim.) Perhetutkimuksen suuntauk- sia. Helsinki: Gaudeamus. 35–59.

Koski, Pasi 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liuk- konen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.): Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS - kusan- nus. 96–124.

Kuusela, Marjo – Lintunen Taru 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Joronen, Katja – Koski, Anna (toim.): Tunne-ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 119– 137.

Liikkuva koulu 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>>. Luettu 4.12.2014.

Liikkuva koulu –ohjelma 2012. Verkkodokumentti.
<<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/ohjelma> >. Luettu 20.8.2015

Liikkuva koulu- yleisesittely n.d.
Verkkodokumentti.<http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1056-LK_-yleisesittely_140523.pdf > Luettu 7.8.2015

Liikkuva koulu aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä n.d.
Verkkodokumentti.<http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/909-13516_Liikkuva-koulu_esite_A5_kevyt.pdf > Luettu 8.8.2015

Likes 2015. Likes–tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <<http://www.likes.fi/likes> >. Luettu 8.8.2015.

Liukkonen, Jarmo – Hamilo, Marko (toim.) 2015. Kilpailu tappaa koululiikunnan. Tiede 8/2015.16–17.

Matkalle liikkuvaksi kouluksi 2012.Verkkodokumentti.
<<http://www.liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan>>. Luettu 8.8.2015.

Niemi, Petri 2015. Taukojumppaa tunneilla viittaajan noustava ylös – liikunnallisuus lisää oppimista. Verkkodokumentti.Päivitetty5.5.2015.
<http://yle.fi/uutiset/taukojumppaa_tunneilla_viittaajan_noustava_ylös__liikunnallisuus_lisaa_oppimista/7918061>. Luettu 20.08.2015.

Numminen, Heli – Sokka, Laura 2009. Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Helsinki: Edita.

Ojanen, Markku – Liukkonen, Jarmo 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.): Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS - kustannus. 236–258.

Opetus ja kulttuuriministeriö 2012. Liikkuva koulu hankkeille avustusta runsaat puoli miljoonaa euroa. Verkkodokumentti.
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/05/liikkuva_koulu_avustukset.html?lang=fi>. Luettu 7.8.2015.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Ops 2016 Verkkodokumentti. Päivitetty 26.08.2015.
<<http://www.oph.fi/ops2016/perusteet> > Luettu 7.7.2015.

Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 2015. Verkkodokumentti.
<http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDIS-TETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82 > Luettu 7.8.2015.

Rönkä, Maria–Lerkanen, Marja-Kristiina–Poikkeus, Anna- Maija–Nurmi, Jari- Erik–Kiuru, Noora. Luku- ja laskutaidon sekä oppiainekohtaisen minäkäsitysten yhteydet lapsen sosiaaliseen asemaan vertaisryhmässä. Psykologia 05/2011 46 vuosikerta. Helsinki: Suomen psykologinen seura. 312–325.

Salmivalli, Christina 2008. Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2.painos. Jyväskylä: Ps- kustannus.

Soini, Markus – Hamilo, Marko (toim.) 2015. Kilpailu tappaa koululiikunnan. Tiede 8/2015. 16–17.

Sääkslahti, Arja – Lauritsalo, Kirsti 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.): Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS - kustannus. 482–496.

Telama, Risto – Laakso, Lauri 2008. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.– 8. painos. Porvoo: WSOY. 275–288.

Vilkko-Riihelä; Anneli 2006. Psyhyke. 1.-4.painos. Porvoo: Wsoy.

WAU ry aikuisten liikunta n.d. Verkkodokumentti.
< http://www.wau-ry.fi/wau_ry_aikuistenliikunta >. Luettu 8.8.2015.

WAU! -kerhot n.d. Verkkodokumentti< <http://www.wau-ry.fi/kerhot>>. Luettu 8.8.2015.

WAU Ry toimintamme tukeminen n.d. Verkkodokumentti. < <http://www.wau-ry.fi/tulemukaan-tukemaan-waun-toimintaa> > . Luettu 8.8.2015

WAU ry vanhemmille n.d. Verkkodokumentti. <<http://www.wau-ry.fi/vanhemmat>>. Luettu 8.8.2015.

WAU ry n.d. Verkkodokumentti. < <http://www.wau-ry.fi/wau-ry> >. Luettu 8.8.2015.

WAU ry yrityksille n.d. Verkkodokumentti. < <http://www.wau-ry.fi/55> >. Luettu 8.8.2015.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

Zimmer, Renate.2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Koljonen, Maija–Myllymäki, Johanna (suom.). Lahti: VK-kustannus oy.

Liikuntatuokioiden toteutus

Jokainen tuokio aloitetaan niin, että lapset tulevat liikuntasalin keskelle ympyrään ja katsotaan ketä on paikalla. Uusi leikki aloitetaan myös aina niin, että kokoonnutaan ympyrän keskelle ja kerrotaan leikin säännöt. Liikuntatuokioiden aloitusleikkinä toimivat hippaleikit. Liikuntatuokioiden lopuksi kokoonnutaan jälleen keskiympyrään ja keskustellaan lasten kanssa kyseisestä kerrasta.

1. kerta: Kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä.

Tavoitteet: verbaalinen kanssakäyminen muiden kanssa ja muiden auttaminen.

Alkuleikki: X-hippa: Hipan saadessa leikkijän kiinni jää kiinnijäänyt seisomaan X-asentoon. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneen konttaamalla tämän jalkojen välistä.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Huivihippa: Huivihippa on mukautettu leikki ketjuhipasta. Hipalla on kädessään huivi. Hipan saadessa leikkijän kiinni tarttuu kiinnijäänyt leikkijä huiviin. Jono kasvaa sitä mukaan kun leikkijöitä saadaan kiinni. Hippa loppuu, kun kaikki leikkijät on otettu kiinni.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Temppuradan rakentaminen: Lapset rakentavat ohjaajan päättämässä pienryhmissä temppuradalle jonkin pisteen. Pienryhmäkoot riippuvat lapsiryhmän koosta. Ennen radan rakentamista kannattaa keskustella lasten kanssa siitä, minkälaisia pisteitä radalle voi rakentaa. Temppuradan rakentamisen jälkeen lasten voi antaa leikkiä radalla vapaasti, tai radalla voidaan esimerkiksi leikkiä hippaa. Tunnin päätteeksi rata korjataan pois yhdessä lasten kanssa. Radan rakennukseen voi käyttää esimerkiksi patjoja, penkkejä, köysiä, renkaita ja telinevoimisteluvälineitä. Patjoista voi esimerkiksi rakentaa piilopaikkoja ja penkeistä liukumäen. Penkkejä voi myös käyttää radalla esteinä tai ylityspaikkoina niin, että penkillä pitää tasapainoilla.

Loppukeskustelu

2. kerta: Sosiaalinen herkkyys 1.

Tavoitteet: toisten toiveiden huomaaminen ja toisten asemaan asettuminen.

Alkuleikit: X-hippa ja kivihippa. Kivihippa: Hipan saadessa leikkijän kiinni kiinnijäänyt menee möykyksi maahan. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneen koskettamalla tämän selkää tai vaihtoehtoisesti hyppäämällä kiinnijääneen yli.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Hampurilaisen rakentaminen: Hampurilaisen rakentamiseen tarvitaan paksuja liikuntamattoja. Hampurilaisessa voi olla esimerkiksi viisi kerrosta. Ensimmäiseksi laitetaan lattialle matto, joka on hampurilaisen pohja eli sämpylä. Seuraavaksi muutama lapsi menee vatsalleen maton päälle. Tämä on juustokerros. Lasten päälle laitetaan taas matto, joka on salaattikerros. Maton päälle menee muutama lapsi vatsalleen jauheliakerrokseksi. Lasten päälle laitetaan vielä viimeiseksi matto, joka on sämpylä. (Ks. myös Zimmer 2011: 236–237.)

Hampurilaisen rakentamisen voi toteuttaa myös siten, että antaa lasten päättää mitä kerroksia hampurilaiseen tulee ja kuinka monta kerrosta rakennetaan. Jos lapsi ei halua osallistua hampurilaisen rakentamiseen, hän voi esimerkiksi toimia ohjaajan kanssa valvojana. Yli kymmenen hengen ryhmä kannattaa jakaa puoliksi, koska muuten hampurilaiseen tulee liian monta lasta. Tämä edellyttää kuitenkin, että ohjaajia on kaksi, koska leikissä pitää valvoa, etteivät lapset ala lytistää toisiaan. (Ks. myös Zimmer 2011: 236–237.)

Välileikki: Töpselihippa: Hipan saadessa leikkijän kiinni kiinnijäänyt laittaa kädet lantion alle. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinni jääneen työntämällä omat kädet kiinni jääneen käsien ja lantion väliin kuten töpseli työnnetään pistorasiaan.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Säätiesitys-rentoutusharjoitus: Lapset jaetaan pareiksi. Toinen pareista on ensin rentouttaja ja toinen rentoutuja. Tämän jälkeen roolit vaihdetaan toisinpäin. Rentoutuja menee vatsalleen patjalle ja rentouttaja koskettelee eri tavalla rentoutujan selkää. Ohjaaja lukee säätiesityksrentoutuksen lapsille. (Ks. myös Zimmer 2011: 240–241.)

Sää tiedotus-rentoutusharjoitus

Huomenna sataa kevyesti, (naputellaan sormenpäillä kevyesti)
mutta sitten alkaa paistaa pian paistaa aurinko. (sivellään kämmenellä)
Iltapäivän tuntumassa tulee sadekuuro, (rummutetaan kämmenellä)
tulee kylmempää ja raekuuro, (rummutetaan sormilla)
sitten tulee ukkosilma ja alkaa jyristä (koputellaan nyrkeillä)
jopa salamoi. (sivellään yhdellä sormella)
Huono sää menee ohi ja aurinko alkaa paistaa jälleen. (silitetään kämmenellä)
Kuitenkin illalla alkaa sataa kevyesti lunta, (pehmeitä painalluksia sormilla)
ja yöllä paistaa kuu, kaikki on hiljaista. (asetetaan kädet rauhallisesti selän päälle)

Loppukeskustelu

3.kerta: Sosiaalinen herkkyys 2.

Tavoitteet: toisten toiveiden huomaaminen ja toisten tarpeiden näkeminen ja niiden ottaminen huomioon omassa käyttäytymisessä.

Alkuleikit: Kivihippa ja X-hippa

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Tämä kerta toteutetaan niin, että lapset saavat valita ryhmissä leikit, joita haluavat leikkiä. Lapset jaetaan pienryhmiin. Pienryhmät kirjoittavat paperille kaksi leikkitoivetta, joista ohjaaja valitsee toisen toiveen. Vaihtoehtoisesti lasten oman kerran voi toteuttaa niin, että ohjaaja on päättänyt valmiiksi eri leikkivaihtoehtoja, joista pienryhmät voivat valita mieluisimman leikin.

Loppukeskustelu

4. kerta: Suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen.

Tavoitteet: toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnustaminen ja suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen.

Alkuleikit: Töpselihippa ja kivihippa.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Koira taluttaa sokeaa: Lapset valitsevat parin itselleen. Toiselta parista sidotaan silmät, eli hän on sokea. Toinen parista on koira eli taluttaja, joka ohjeistaa sokeaa käsikosketuksen avulla. Pari ei saa puhua keskenään. Leikin voi esimerkiksi toteuttaa niin, että rakentaa lapsille tai lasten kanssa yhdessä radan, jonka koira ja sokea kulkevat läpi. Rata ei ole pakollinen. Radan kierrettyään kertaalleen pari vaihtaa roolit toisinpäin. (Ks. myös Zimmer 2011: 228–229.)

Käsikosketusmerkit, joilla koira ohjeistaa sokeaa:

Eteenpäin kävely: taluttaja pitää sokeaa kädestä kiinni ja lähtee kulkemaan edellä.

Siirtyminen sivulle taluttajaan päin: taluttaja nykäisee sokean kättä itseensä päin.

Siirtyminen sivulle taluttajasta poispäin: taluttaja tuo oman käden lähelle sokean kylkeä.

Pysähtyminen ja liikkeelle lähtö: nykäistään kerran sokean kättä.

Jalan nosto: Taluttaja laittaa käden sokean polvelle.

Sosiaalisia taitoja vahvistava harjoitus: Sanomalehtipallopeli: Lapset askartelevat itselleen sanomalehdestä mailan ja pallon. Sanomalehti kääritään rullalle ja kääro teipataan. Pallo sanomalehdestä tehdään rutistamalla pari sivua sanomalehdestä möykyksi. Askartelun jälkeen lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Mailoja kannattaa tehdä myös varalle, koska sanomalehtimailat voivat hajota kesken pelin. Sanomalehtipallopelissä ei ole maalivahteja, eikä siinä lasketa pisteitä. Joukkueen tehdessä maalin jatkuu peli saman tien ilman keskialoitusta. Sanomalehtipalloja voi olla pelissä esimerkiksi kolme. Näin varmistetaan se, että pelissä palloon koskettaminen on helpompaa kuin jos pelissä olisi vain yksi pallo. Ennen pelin alkua lasten voi antaa itsenäisesti leikkiä sanomalehtimailalla ja -pallolla. Lapsia voi esimerkiksi ohjeistaa yrittämään keksiä mahdollisimman monta erilaista tapaa pallon kuljettamiseen. Sanomalehtipallojen kuljettamiseen voi ottaa avuksi myös erilaisia muita välineitä, esimerkiksi sulkapallomailoja.

Loppukeskustelu